18 Ιουνίου 2016

Τυλιχτά φιλετάκια κοτόπουλου με βότανα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτογραφίες: Βαγγέλης Πατεράκης – Food Styling: Αντωνία Κατή

Ένα πιάτο με πλούσια αρώματα και ξεχωριστή νοστιμιά, που ταιριάζει πολύ στα ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά κυριακάτικα τραπέζια, χαρίζοντας τη δροσιά των βοτάνων σε κάθε μπουκιά.

Μερίδες:6 Χρόνος προετοιμασίας:20΄ Χρόνος μαγειρέματος:60΄ Έτοιμο σε:1:20΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Γεωργία Κοφινά

Υλικά

- 6 μισά φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, ανοιγμένα από τον χασάπη για τύλιγμα
- 2/3 φλιτζανιού κρασί λευκό
- χυμό 1 λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι
- 1½ φλιτζάνι νερό ή ζωμό κοτόπουλου
- μερικά φύλλα από δυόσμο, θυμάρι και μαντζουράνα
- 2 κουτ. γλυκού κορν φλάουρ

Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι μέτριο, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού θυμάρι φρέσκο (μόνο τα φυλλαράκια)
- 1 κουτ. γλυκού μαντζουράνα φρέσκια (μόνο τα φυλλαράκια)
- 1 κουτ. σούπας δυόσμο φρέσκο, ψιλοκομμένο
- ½ κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 1½ φλιτζάνι ψίχα από σταρένιο ψωμί, τριμμένη (σαν τραχανάς)
- ¼ φλιτζανιού κουκουνάρι χονδροκομμένο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Αλείφετε τα φιλέτα του κοτόπουλου με λίγο λεμόνι και τα πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Τα αφήνετε στην άκρη.

Ετοιμάζετε την γέμιση: Σοτάρετε το κρεμμύδι στο μισό λάδι μέχρι να μαλακώσει και να πάρει λίγο χρώμα. Προσθέτετε όλα τα αρωματικά, αλάτι και πιπέρι. Τα σοτάρετε για 3 λεπτά και κατεβάζετε από τη φωτιά. Προσθέτετε την ψίχα του ψωμιού και το κουκουνάρι. Ανακατεύετε καλά μέχρι να γίνει ένα συμπαγές μίγμα. Το χωρίζετε σε έξι μέρη.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180oC. Στρώνετε τα φιλέτα στον πάγκο και τοποθετείτε ένα μέρος από το μίγμα στην άκρη της πιο πλατιάς πλευράς του κάθε φιλέτου. Τυλίγετε το φιλέτο γύρω από τη γέμιση και το καρφώνετε με οδοντογλυφίδα.

Τοποθετείτε τα τυλιγμένα φιλέτα δίπλα-δίπλα σε πυρίμαχο σκεύος. Περιχύνετε από πάνω με το χυμό λεμονιού, το κρασί, το νερό ή ζωμό κοτόπουλου και το υπόλοιπο λάδι. Σκορπάτε στο ταψί τα αρωματικά φύλλα και ψήνετε το φαγητό στο φούρνο για 45-55 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Ετοιμάζετε την σάλτσα: Στραγγίζετε το ζωμό από το ταψί και το ρίχνετε σε μικρό κατσαρολάκι. Διαλύετε 2 κουτ. γλυκού κορν φλάουρ με λίγο νερό και το προσθέτετε στο ζωμό. Σιγοβράζετε την σάλτσα μέχρι να πήξει.

Σερβίρετε τα φιλέτα σε πιάτα και τα περιχύνετε με λίγη σάλτσα. Την υπόλοιπη τη σερβίρετε σε σαλτσιέρα. Συνοδεύετε το φαγητό με πιλάφι ή βρασμένες και λιωμένες πατάτες με λίγη σάλτσα από πάνω.

Πηγή: olivemagazine.gr