30 Ιουνίου 2018

Κοτόπουλο ρολό με σάλτσα μουστάρδας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Ποιός είπε πως το φαγητό που είναι πιο ελαφρύ και υγιεινό δεν είναι και νόστιμο; Δοκιμάστε αυτό το ρολό κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας, γιατί είναι μια συνταγή, εύκολη, γρήγορη, ελαφριά, οικονομική και πεντανόστιμη!

Υλικά Συνταγής

- 1 έτοιμο ρολό κοτόπουλο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι ή ρίγανη
- 3/4 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 1 φλ. ζωμός κότας ζεστός

- το χυμό από 1 λεμόνι
- το χυμό από 1 μικρό πορτοκάλι
- 3 κ.σ. μουστάρδα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 300 γρ. baby πατάτες βρασμένες για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Αφήνουμε το ρολό κοτόπουλο για 30 λεπτά στον πάγκο, να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Λιώνουμε το βούτυρο με το το ελαιόλαδο, σε μικρή βαθιά κατσαρόλα. Σε μέτρια προς δυνατή, φωτιά ροδίζουμε το ρολό γύρω γύρω, για 5-7 λεπτά από κάθε πλευρά, να κάνει έντονη κρούστα και να πάρει ρόδινο χρώμα.

Προσθέτουμε το σκόρδο σπασμένο, και το κρεμμύδι, και αφήνουμε να γυαλίσει και να γίνει διάφανο, για λίγα λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί κατά τα 2/3 του όγκου του. Προσθέτουμε το ζεστό ζωμό. Αφήνουμε να πάρει βράση, αλατοπιπερώνουμε ελαφρά, προσθέτουμε το θυμάρι ή ρίγανη και σκεπάζουμε το ρολό.

Σιγοβράζουμε για 45 λεπτά, γυρίζοντας το ρολό γύρω γύρω στην σάλτσα του, κάθε 10-15 λεπτά ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα στα λίγα υγρά του. Αν δεν σας αρέσει η έντονη μυρωδιά των βοτάνων, καλό είναι να αρωματίσετε το φαγητό για λίγα λεπτά και μετά να τα αφαιρέσετε.

Είναι απαραίτητο η κατσαρόλα που θα χρησιμοποιήσουμε να είναι μικρή, ίσα που να χωράει το ρολό, γιατί τα υγρά του φαγητού είναι λίγα και θέλουμε να είναι συγκεντρωμένα γύρω από το κοτόπουλο. Αφού ψηθεί το ρόλο κοτόπουλο, το βγάζουμε σε πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό.

Σε μπολ βάζουμε το χυμό λεμόνι και το χυμό πορτοκάλι και διαλύουμε τη μουστάρδα. Όπως βράζει η πυκνή δεμένη σάλτσα, τα προσθέτουμε, και σε σιγανή φωτιά, ανακατεύουμε με σύρμα να πυκνώσουμε τη σάλτσα. Στο τέλος, ελέγχουμε το αλατοπίπερο.

Κόβουμε σε φέτες το ρολό κοτόπουλο, γαρνίρουμε με τα βρασμένα πατατάκια κομμένα στη μέση, και περιχύνουμε με τη σάλτσα μουστάρδας.

Extra tip: 2-3 πρέζες μοσχοκάρυδου, κατά τη διάρκεια του σοταρίσματος, θα απογειώσουν τη γεύση του ρολού.

Πηγές:www.antenna.gr/webtv/watch– argiro.gr