

30 Μαΐου 2018

Κοτόπουλο στο φούρνο γεμιστό με κους κους

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα





Υλικά Συνταγής

1 μέτριο κοτόπουλο ολόκληρο γύρω στο 1½ κιλό
αποξηραμένα μυρωδικά ή μπαχαρικά της αρεσκείας σας
3 κ.σ. ελαιόλαδο
μισό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 πιπεριές χρωματιστές ψιλοκομμένες
1½ φλ. κους κους
½ φλ. σταφίδες
½ φλ. αμύγδαλα
1 κ.σ. βουτυρο
το χυμό από 2 πορτοκάλια
ξύσμα από ½ πορτοκάλι
το χυμό από 1 λεμόνι
ξύσμα από ½ λεμόνι
2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πριν κάνουμε οτιδήποτε για να κάνουμε το κοτόπουλο με κους κους, αφήνουμε το

πουλερικό για 30 λεπτά στον πάγκο μας, να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Το αλατοπιπερώνουμε εσωτερικά.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση με το κους κους

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές για λίγα λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το κους κους, το χυμό λεμόνι και πορτοκάλι, το ξύσμα λεμόνι και πορτοκάλι και τις σταφίδες. Αλατοπιπερώνουμε κι ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το μαϊντανό.

Ζεματάμε το βούτυρο και ροδίζουμε τα αμύγδαλα για λίγα λεπτά. Τα προσθέτουμε στο κους κους, και τα ανακατεύουμε όλα καλά.

Πώς θα κάνουμε το κοτόπουλο γεμιστό

Γεμίζουμε την κοιλιά του κοτόπουλου, δένουμε για να κρατήσει το σχήμα του και να συγκρατήσει τη γέμιση. Αλείφουμε εξωτερικά με λίγο ελαιόλαδο και το πασπαλίζουμε με αποξηραμένα μυρωδικά ή μπαχαρικά, να πάνε παντού. Το βάζουμε σε σακούλα ψησίματος και το ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς C για 1 ώρα και 30 λεπτά.

Για να σιγουρευτούμε ότι ψήθηκε, μπήγουμε ένα μαχαίρι στο μπούτι. Αν το υγρό που βγαίνει είναι διάφανο, τότε το κοτόπουλο είναι ψημένο. Αφήνουμε το ψημένο κοτόπουλο να σταθεί για 20 λεπτά, να ανακτήσει τα υγρά του. Το κόβουμε σε μερίδες και το σερβίρουμε με το κους κους εσπεριδοειδών που έχει μουσκέψει στα ζουμάκια του κοτόπουλου.

Πηγή: argiro.gr