



Γεμιστό κοτόπουλο τυλιγμένο με μπέικον

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C στον αέρα.

Για τη γέμιση

- **Κόβουμε** το κομμάτι μπέικον σε μικρά κυβάκια 0.5 εκ., το σοτάρουμε σε ένα **τηγάνι** χωρίς λάδι σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει λίγο χρώμα και το βάζουμε σε ένα **μπολ**.
- Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα δαμάσκηνα, τα κάστανα, το μήλο και τα βάζουμε στο μπολ με το μπέικον.
- Βάζουμε τη γέμιση μέσα στο κοτόπουλο.

Για το αρωματικό βούτυρο

- Ψιλοκόβουμε το μπέικον, το σοτάρουμε για 2-3 λεπτά στο τηγάνι και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε τα υλικά για το αρωματικό βούτυρο μαζί με το κρύο μπέικον και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Φοράμε γάντια και απλώνουμε το αρωματικό βούτυρο σε όλο το κοτόπουλο κάτω από την πέτσα του.

Για το κοτόπουλο

- Δένουμε τα πόδια του κοτόπουλου με ένα σπάγκο και το τοποθετούμε πάνω σε μία σχάρα σε ένα **ταψί**.
- Μαρινάρουμε το κοτόπουλο με το αλάτι, το πιπέρι, το ελαιόλαδο και το θυμάρι.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 1 ώρα και 30 λεπτά.
- Βγάζουμε από τον φούρνο και ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 180°C.
- Ένας τρόπος για να κρατήσουμε το στήθος του κοτόπουλου ζουμερό είναι να το τυλίξουμε εξωτερικά με ένα στρώμα από φέτες μπέικον, που θα μοιάζει με σκακιέρα.
- Απλώνουμε λαδόκολλα στον πάγκο εργασίας και πάνω στη λαδόκολλα βάζουμε τις 5 από τις 8 φέτες μπέικον. Στρώνουμε τις φέτες τη μια δίπλα στην άλλη.
- Παίρνουμε τη μια φέτα μπέικον από τις υπόλοιπες 3, που έχουμε αφήσει στην άκρη, και την τοποθετούμε κάθετα πάνω στις 5 φέτες. Ξεκινάμε να την περνάμε σταυρωτά, πάνω και κάτω από τις 5 φέτες που έχουμε σαν βάση.
- Συνεχίζουμε με την επόμενη φέτα προσέχοντας να ξεκινήσουμε ανάποδα, πρώτα από κάτω δηλαδή και μετά από πάνω.
- Την τρίτη, και τελευταία, φέτα, την ξεκινάμε ανάποδα σε σχέση με τη δεύτερη, δηλαδή την περνάμε πρώτα από πάνω και έπειτα από κάτω.
- Όταν είναι έτοιμο το αναποδογυρίζουμε με τη βοήθεια της λαδόκολλας και καλύπτουμε όλη την επιφάνεια από το κοτόπουλο.
- Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και ψήνουμε για 15 λεπτά ώστε να πάρει ωραίο χρώμα το μπέικον.
- **Σερβίρουμε** σε μια πιατέλα με ρόκα, **ντοματίνια κομμένα στη μέση**, σπόρους από ένα ρόδι, αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 1 κοτόπουλο, (1,5 κιλό)

Για τη γέμιση

- 150 γρ. μπέικον
- 50 γρ. δαμάσκηνα, αποξηραμένα, χωρίς κουκούτσα
- 100 γρ. κάστανα, βρασμένα
- 1 μήλο κόκκινο

Για το αρωματικό βούτυρο

- 100 γρ. μπέικον, σε φέτες
- 100 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια

Για το κοτόπουλο

- 8 φέτες μπέικον
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. θυμάρι, φρέσκο

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. ρόκα
- 100 γρ. ντοματίνια
- 1 ρόδι, τους σπόρους
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

532 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	47%	75%	5%
6.2 Σάκχαρα (γρ.)	45.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.4 Αλάτι (γρ.)
7%	90%	4%	40%