



Γεμιστό κοτόπουλο

2 ώρες 30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη γέμιση

- Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα να κάψει σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα ρίχνουμε στο τηγάνι μαζί με το ελαιόλαδο και το βούτυρο. Περιμένουμε μέχρι να καραμελώσει το κρεμμύδι για 5-8 λεπτά.
- Κόβουμε τα κάστανα σε μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι.
- Στην συνέχεια προσθέτουμε στο τηγάνι και το κουκουνάρι.
- Τέλος, κόβουμε τα συκωτάκια σε μεγάλα κομμάτια και τα ρίχνουμε και αυτά μέσα στο τηγάνι.
- Ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρουν ωραίο χρώμα για 4-5 λεπτά.
- Ρίχνουμε μέσα το ρύζι, τις σταφίδες, τα κράμπιερς και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Προσθέτουμε το νερό, το ξύσμα του πορτοκαλιού, τον κύβο, το πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Μόλις πάρει βράση σβήνουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα μυρωδικά μας και αφήνουμε στην άκρη.

Για το αρωματικό βούτυρο

- Σε ένα μπολ βάζουμε 2 κύβους κότας σπάζοντάς τους με τα χέρια.
- Βάζουμε λίγο από το βούτυρό μας και ανακατεύουμε με τα χέρια μας.
- Στην συνέχεια προσθέτουμε και το υπόλοιπο βούτυρο και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, το πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουταλάκι να πάνε παντού τα μυρωδικά μας.

Για τα κοτόπουλα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Ξεκολλάμε το δέρμα από το στήθος του κάθε κοτόπουλου, χωρίς να το σκίζουμε. Με τη βοήθεια του χεριού μας δημιουργούμε μία μεγάλη "θήκη" ανάμεσα στο δέρμα και τη σάρκα.
- Βάζουμε το αρωματικό βούτυρο στις θήκες που δημιουργήσαμε και το απλώνουμε κάνοντας ένα ελαφρύ μασάζ σε κάθε κοτόπουλο. Ότι περισσέψει μπορούμε να το απλώσουμε πάνω από το δέρμα.
- Στην συνέχεια βάζουμε μέσα στα κοτόπουλα τη γέμιση.
- Δένουμε με ένα σπάγκο τα μπούτια ώστε να κρατήσουμε μέσα τη γέμιση.
- Τοποθετούμε τα κοτόπουλα σε ένα πυρίμαχο σκεύος και τα καλύπτουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 2 ώρες, αφαιρούμε τη λαδόκολλα και το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά για να ξεροψηθούν.
- Για να σερβίρουμε τοποθετούμε τα κοτόπουλα σε μία μεγάλη πιατέλα, και κόβουμε τον σπάγκο από τα μπούτια.
- Γαρνίρουμε με φέτες πορτοκαλιού, πασπαλίζουμε με λίγο θυμαράκι και αν έχει μείνει λίγο ζουμάκι μέσα στο πυρίμαχο σκεύος περιχύνουμε από πάνω τα κοτόπουλα.

Tip

Πριν ψήσουμε το κοτόπουλο πάντα γυρίζουμε τις φτερούγες προς τα μέσα

Συστατικά

- 2 κοτόπουλα

Για τη γέμιση

- 2 κρεμμύδια
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. κάστανα, βρασμένα
- 50 γρ. κουκουνάρι, καβουρδισμένο
- 200 γρ. συκωτάκια κοτόπουλου
- 400 γρ. ρύζι γλασέ, βρασμένο
- 50 γρ. σταφίδες, ψιλές, μαύρες
- 50 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 250 γρ. νερό
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 1 κύβο κότας
- πιπέρι
- 2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε ψιλές ροδέλες

Για το αρωματικό βούτυρο

- 2 κύβους κότας
- 150 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 10 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα

Για το γαρνίρισμα (προαιρετικά)

- φέτες πορτοκάλι
- θυμάρι, φρέσκο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

658 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
33%	43%	65%	9%
8.3 Σάκχαρα (γρ.)	73.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
9%	146%	8%	27%