



Κοτόπουλο κοκκινιστό

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

80'
Χρόνος
Ψησίματος

8-10
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 καρότο
- 4-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.σ. κοφτή ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. κρασί κόκκινο
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 1 κύβο κότας
- 1 λίτρο νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 2-3 φύλλα δάφνης
- 1 στικ κανέλα
- 1 κ.γ. κόκκους μπαχάρι
- 1 κοτόπουλο, σε μερίδες

Για το σερβίρισμα

- [πουρέ πατάτας](#)
- θυμάρι
- πιπέρι
- φέτα
- ελαιόλαδο
- ρίγανη

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, ψιλοκόβουμε το σκόρδο, κόβουμε το καρότο σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε θυμάρι και ανακατεύουμε μέχρι να καραμελώσουν.
- Βάζουμε τον πελτέ, τη ζάχαρη και σοτάρουμε.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τη ντομάτα, τον κύβο, το νερό, αλάτι, πιπέρι, τα φύλλα δάφνης, την κανέλα και το μπαχάρι. Χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και σιγοβράζουμε.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε στο κοτόπουλο αλάτι, πιπέρι, 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και απλώνουμε σε όλη την επιφάνειά του.
- Μεταφέρουμε στο τηγάνι με την πλευρά του δέρματος προς τα κάτω και σοτάρουμε 5-6 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα και από τις δύο πλευρές.
- Μεταφέρουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα με τη σάλτσα, καλύπτουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 70-80 λεπτά.
- Σερβίρουμε με [πουρέ πατάτας](#), θυμάρι, πιπέρι, ελαιόλαδο και φέτα.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

254 Θερμίδες (kcal)	5.0 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.3 Υδατ/κες (γρ.)
13%	7%	7%	2%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	45.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.76 Αλάτι (γρ.)
5%	90%	5%	13%