



Κοτόπουλο παστιτσάδα

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

12 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

60'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε το κοτόπουλο σε 10 μερίδες** και το βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε το κρασί, την κανέλα, το γαρίφαλο, το μπαχάρι και τυλίγουμε με μεμβράνη. Φροντίζουμε να ακουμπάει στην επιφάνεια από το κοτόπουλο και να το βυθίσει όλο μέσα στο κρασί.
- Μεταφέρουμε στο ψυγείο και αφήνουμε 8-12 ώρες να μαριναριστεί.
- Σουρώνουμε το κοτόπουλο και βάζουμε τη μαρινάδα σε ένα κατσαρόλακι. Μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Αν εμφανιστεί αφρός στην επιφάνειά της τον αφαιρούμε με ένα κουτάλι.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε το κοτόπουλο σε ένα ταψί και προσθέτουμε το αλεύρι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο και το αφήνουμε στην άκρη. Τοποθετούμε την ίδια κατσαρόλα στη φωτιά.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το θυμάρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το σκόρδο σε λεπτές φέτες και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τον πελτέ και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το κρασί από το κατσαρόλακι, τις ντομάτες, τον ζωμό κοτόπουλου, τα φύλλα δάφνης, το κοτόπουλο και καλύπτουμε με το καπάκι. Σιγοβράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 1 ώρα.
- Λίγη ώρα πριν να είναι έτοιμο το κοτόπουλο βάζουμε τα bucatini σε κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει. Βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σουρώνουμε τα bucatini και σερβίρουμε σε τρεις στρώσεις βάζοντας ενδιάμεσα, ελαιόλαδο, πιπέρι και γραβιέρα. Τοποθετούμε από πάνω το κοτόπουλο με τη σάλτσα, ρίγανη και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1,2 κιλά κοτόπουλο
- 500 γρ. κρασί κόκκινο
- 2 στικ κανέλα
- 6 γαρίφαλα
- 6 κόκκους μπαχάρι
- 4 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 400 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 1 ζωμό κοτόπουλου σε βαζάκι
- 2 φύλλα δάφνης
- 500 γρ. bucatini

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- γραβιέρα
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

438 Θερμίδες (kcal)	8.1 Λιπαρά (γρ.)	1.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	12%	8%	19%
7.0 Σάκχαρα (γρ.)	37.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
8%	74%	18%	27%