



Κοτόπουλο του κυνηγού

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κοτόπουλο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.
- Αφαιρούμε τη ράχη από το κοτόπουλο, κόβωντας με ένα [μαχαίρι](#) από τη μία άκρη μέχρι την άλλη και από τις δύο πλευρές. Την αφήνουμε στην άκρη για τη σάλτσα.
- Προσθέτουμε ελαιόλαδο, νοστιμιά και μαρινάrouμε.
- Μεταφέρουμε το κοτόπουλο σε ένα τάψι πάνω σε σχάρα και ψήνουμε για 1 ώρα και 15 λεπτά.

Για τη σάλτσα

- Αφαιρούμε την πέτσα από τη ράχη του κοτόπουλου. Κόβουμε τη ράχη σε μικρά κομμάτια και μεταφέρουμε σε μία [κατσαρόλα](#).
- Προσθέτουμε το κρασί, το νερό και βάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
- Σε ένα [τηγάνι](#) προσθέτουμε το βούτυρο, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σοτάrouμε.
- Βάζουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο, το εστραγκόν, το θυμάρι, τα μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες και ψήνουμε για 8 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμο σβήνουμε με κρέμα βαλσάμικο. Προσθέτουμε το μέλι και ψήνουμε σε δυνατή φωτιά για να δέσει η σάλτσα.
- Σουρώνουμε τον ζωμό από την κατσαρόλα μέσα στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε τη νοστιμιά, πιπέρι, το κορν φλάουρ διαλυμένο σε νερό και ανακατεύουμε.

Για το σερβίρισμα

- Αφαιρούμε το κοτόπουλο από τον φούρνο και το κόβουμε σε κομμάτια.
- Σεβρίrouμε με τη σάλτσα, πουρέ γλυκοπατάτας, μέλι και μυρωδικά.

Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 1 κοτόπουλο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. νοστιμιά

Για τη σάλτσα

- καρκάσα, από κοτόπουλο
- 250 γρ. κρασί λευκό
- 250 γρ. νερό, +έξτρα 3 κ.σ.
- 100 γρ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. εστραγκόν, ξερό
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 300 γρ. μανιτάρια champignon
- 4-5 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. νοστιμιά
- πιπέρι
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ

Για το σερβίρισμα

- [πουρέ γλυκοπατάτας](#)
- μέλι
- μυρωδικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

299 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	7.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	24%	36%	5%
9.0 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
10%	44%	3%	18%