



Ψητό γεμιστό στήθος γαλοπούλας

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

140'
Χρόνος
Ψησίματος

8-10
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα λαχανικά

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 220° C στον αέρα.
- Κόβουμε κάθετα με ένα μαχαίρι τη βάση από το μπρόκολο και μετά το κόβουμε στα 4. Κόβουμε τα μπουκετάκια μας και τα ρίχνουμε σε ένα μπολ.
- Καθαρίζουμε τα καρότα και τα κόβουμε στα 4 (πρέπει τα λαχανικά να έχουν το ίδιο μέγεθος για να ψηθούν το ίδιο.)
- Κόβουμε το κρεμμύδι στα 4 και το βάζουμε μέσα στο μπολ.
- Κόβουμε το καλαμπόκι κάθετα σε 4 μερίδες και τα βάζουμε στο μπολ. Βάζουμε ελαιόλαδο από πάνω και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε.
- Πάιρνουμε μία κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα 2-3 κ.σ. μέλι και μόλις αφίσει βάζουμε μέσα 1 κ.σ. βούτυρο και το θυμάρι. Μόλις είναι έτοιμη η καραμέλα μας βγάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα τα λαχανικά και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε το μείγμα μας σε ένα ταψί και ψήνουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα.
- Μόλις βγάλουμε τα λαχανικά μας από τον φούρνο, ρίχνουμε από πάνω το σπανάκι.

Για τη γέμιση

- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει μαζί με το θυμάρι (όχι να πάρει χρώμα).
- Κόβουμε τα κάστανα σε χοντρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι με το κρεμμύδι για να σοταριστούν. Αλατοπιπερώνουμε.
- Χτυπάμε στο μίξερ τις φέτες από το ψωμί του τوست.
- Μόλις αρχίσουν να μαλακώνουν τα κρεμμύδια μας ρίχνουμε μέσα τις φέτες του ψωμιού.
- Μόλις πάρει χρώμα, βγάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε βούτυρο μέχρι να δέσει το μείγμα.

Για τη γαλοπούλα

- Βάζουμε το στήθος της γαλοπούλας σε ένα ξύλο κοπής.
- Κόβουμε το στήθος οριζόντια βάζοντας το μαχαίρι από το παχύ μέρος της γαλοπούλας μέσα στο κρέας.
- Με τα χέρια μας ανοίγουμε το στήθος και δημιουργούμε μία θήκη έτσι ώστε να μπει μέσα η γέμιση προσέχοντας να είναι κατά μήκος του στήθους.
- Ανοίγουμε τη γαλοπούλα μας και αλείφουμε με το βούτυρο (40 γρ.)
- Γεμίζουμε τη γαλοπούλα με τη γέμιση. Κλείνουμε τη γαλοπούλα μας.
- Κόβουμε 10 σχοινάκια από σπάγκο για να δέσουμε τη γαλοπούλα με το μπέικον.
- Βάζουμε τις φέτες μπέικον πάνω από τη γαλοπούλα από τη μία πλευρά και πάνω από κάθε μπέικον βάζουμε από ένα σχοινάκι.
- Αναποδογυρίζουμε τη γαλοπούλα και κάνουμε το ίδιο και από την άλλη πλευρά. Δένουμε τα σχοινάκια μας.
- Τυλίγουμε τη γαλοπούλα με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε σε ένα ταψί, στους 180° C στον αέρα για 1 ώρα και 20 λεπτά . Ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε τη γαλοπούλα για άλλα 15 λεπτά.
- Βγάζουμε τη γαλοπούλα από τον φούρνο και την κόβουμε σε φέτες.

Για τη σάλτσα

Συστατικά

- 1.200 γρ. γαλοπούλα, στήθος
- 40 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. μπέικον

Για τη γέμιση

- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 10 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- 15 κάστανα
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1,5 κ.σ. βούτυρο
- 2 φέτες [ψωμί για τوست](#)
- αλάτι
- πιπέρι

Για τα λαχανικά

- 1 κ.σ. βούτυρο
- 250 γρ. καρότα
- 250 γρ. μπρόκολο
- 1 κιλό σπανάκι, baby
- 1 κρεμμύδι
- 2 καλαμπόκια, βρασμένα
- αλάτι
- πιπέρι
- 2-3 κ.σ. μέλι

Για τη σάλτσα

- 1 κρεμμύδι
- 10 κλ. θυμάρι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.γ. κόκκινο πιπεριού
- 1 [κύβο κότας Maggi](#)
- 1 λίτρο νερό
- 200 γρ. κρασί κόκκινο
- 1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- ελαιόλαδο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

477 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	4.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	23%	23%	10%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	53.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
14%	106%	31%	28%

- Καθαρίζουμε ένα κρεμμύδι, το κόβουμε και το βάζουμε σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά με λίγο ελαιόλαδο. Ρίχνουμε 2 σκ. σκόρδο, κόκκους πιπεριού, 1 πρέζα ζάχαρη και κλωνάρια από θυμάρι. Τα σοτάρουμε για να καραμελώσουν. Βάζουμε 1 κ.σ αλεύρι και ανακατεύουμε.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ ρίχνουμε τον κύβο και το νερό. Αφήνουμε να βράσει και να δέσει η σάλτσα σε μέτρια φωτιά.
- Σουρώνουμε τη σάλτσα πάνω από τη γαλοπούλα και σεργίρουμε μαζί με τα λαχανικά.