



Ψητό κοτόπουλο με χριστουγεννιάτικα μπαχαρικά

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Αναμονής

100'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στον αέρα.
- Βάζουμε στην κοιλότητα του κοτόπουλου λίγο από το αλάτι και τα 2 κομμάτια πορτοκαλιού.
- Σε ένα **τηγανάκι** λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε μέσα όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το νερό) και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε το κοτόπουλο σε ένα **ταψί** με το στήθος προς τα κάτω και το αλείφουμε με μέρος από το αρωματικό βούτυρο χρησιμοποιώντας ένα πινέλο.
- Το καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Αποσύρουμε το ταψί από τον φούρνο και με μία πιρούνα γυρίζουμε προσεκτικά το κοτόπουλο ώστε το στήθος του να έρθει προς τα πάνω.
- Προσθέτουμε το νερό στο ταψί.
- Αλείφουμε πάλι με το βούτυρο και ψήνουμε για ακόμη μία ώρα. Ενδιάμεσα, αλείφουμε με το βούτυρο όσο περισσότερες φορές μπορούμε.
- Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, το καλύπτουμε με ένα αλουμινόχαρτο και αφήνουμε το κοτόπουλο να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.

Σερβίρισμα

- Κόβουμε το πορτοκάλι στη μέση και στη συνέχεια σε φέτες.
- Ζεσταίνουμε ένα **τηγάνι** και σοτάρουμε τις φέτες μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Τις βγάζουμε από το τηγάνι και τις αφήνουμε σε ένα πιάτο να κρυσώσουν λίγο.
- Βάζουμε σε μία πιατέλα τη σαλάτα με τις φέτες πορτοκαλιού, προσθέτουμε το ζουμάκι από το ταψί και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε από πάνω το κοτόπουλο και γαρνίρουμε με τους σπόρους ροδιού.

Συστατικά

- 1 κοτόπουλο, περίπου 2 κιλά
- 20 γρ. βούτυρο
- 1/2 κ.σ. αλάτι, χοντρό
- χυμό πορτοκαλιού, από 1/2 πορτοκάλι (το άλλο μισό το κόβουμε στα 2)
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 1/2 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. αστεροειδή γλυκάνισο, σε σκόνη
- 2 κ.σ. μέλι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 100 γρ. νερό

Για το σερβίρισμα

- 1 πορτοκάλι
- ανάμεικτη σαλάτα λαχανικών, (baby σπανάκι, ρόκα και άλλα λαχανικά της αρεσκείας μας)
- ρόδι, τους σπόρους, για γαρνίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

257 Θερμίδες (kcal)	5.9 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.1 Υδατ/κες (γρ.)
13%	8%	13%	2%
6.0 Σάκχαρα (γρ.)	45.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
7%	90%	0%	22%