



Μαγειρέματα

Ηχω...

Γλυκόξινο κοτόπουλο

Παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο φαγητό, φίλες μου, έχει καθιερωθεί τα τελευταία χρόνια η ξενόφερτη γαλοπούλα. Ένα έθιμο που έφτασε στην Ευρώπη από το Μεξικό. Στην Ελλάδα το έφεραν οι Βαυαροί. Παλιά τη μαγειρεύαν μόνο στη νότια Ελλάδα, γεμιστή με κάστανα, καρύδια, σταφίδες, κιμά, κουκουνάρι, ρύζι, κρεμμύδι, πιπέρι και μαιντανό, όλα καβουρδισμένα.

Σήμερα πια το έθιμο έχει φτάσει και στα μέρη μας



όπου το παραδοσιακό Χριστουγεννιάτικο φαγητό ήταν το χοιρινό κρέας, ψητό στη χόβολη του τζακιού, τηγαντό ή μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους. Σε μερικά χωριά του κάμπου, το παραδοσιακό πιάτο είναι το χοιρινό με πρασοσέλινο ή με πιλάφι. Ωστόσο, σε αρκετές περιοχές της χώρας μας, ιδιαίτερα στη Θεσ-



σαλία και στην Κρήτη, τρώνε κοτόσουπα, όταν επιστρέφουν από την εκκλησία. Πολλοί σήμερα έχουν αντικαταστήσει τη γαλοπούλα και το χοιρινό με ψητό κοτόπουλο, γι' αυτό σκέφτηκα να σας δώσω υπέροχη συνταγή για κοτόπουλο στο φούρνο με μέλι. Μπορείτε να τη φτιάξετε το βράδυ της παραμονή των Χριστουγέννων. Είναι πολύ εύκολο, ελαφρύ και νόστιμο πιάτο, δεν χρειάζεται πολλά - πολλά και είναι συγχρόνως γιορτινό και εντυπωσιακό.

Εκτέλεση

Αφήστε το κοτόπουλο (αν το έχετε στο ψυγείο) να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου, τουλάχιστον για 30'. Πλύντε το και σκουπίστε το πολύ καλά με απορροφητικό χαρτί. Ανάψτε το φούρνο στους 200οC (στις

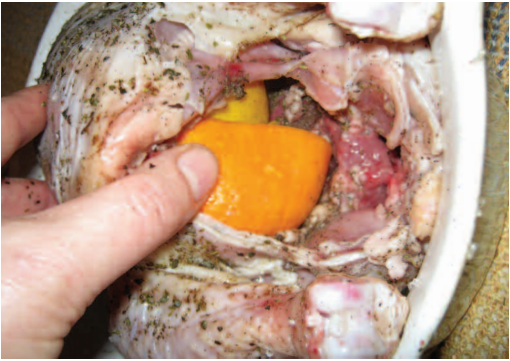
Υλικά

- 1 κοτόπουλο, γύρω στο 1 ½ κιλό
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- 2 κουτ. σούπας κρασί
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας ξύδι μπαλσάμικο
- 1 λεμόνι ακέρωτο (βιολογικό)
- 1 πορτοκάλι ακέρωτο (βιολογικό)
- 2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι ή συνδυασμό μυρωδικών (ρίγανη, δεντρολίβανο κ.τ.λ.)
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

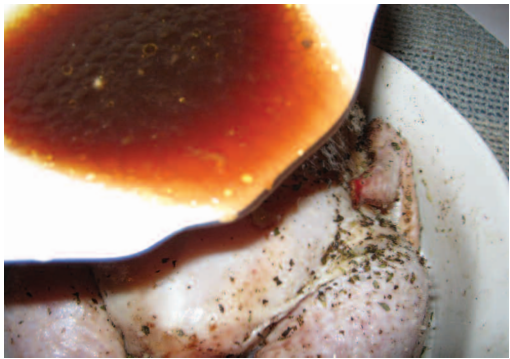
αντιστάσεις). Αλατοπιπερώστε καλά μέσα το κοτόπουλο. (Αυτό μπορείτε να το κάνετε από την προηγούμενη μέρα για να πιάσει καλά το αλάτι.) Σε μπολ βάλτε το μέλι, το μπαλσάμικο, το κρασί, το χυμό του λεμονιού, του πορτοκαλιού και το ελαιόλαδο. Χτυπήστε καλά με ένα πιρούνι να ενωθούν καλά και να δια-



λυθεί το μέλι. Στην κοιλιά του κοτόπουλου βάλτε το σκόρδο, τις στυμμένες λεμονόκουπες και πορτοκαλόκουπες καθώς και τα μυρωδικά. Αλείψτε το με προσοχή με ελάχιστο ελαιόλαδο και αλατοπιπερώστε όλη την επιφάνεια του κοτόπουλου, να πιάσει καλά το



αλάτι και το πιπέρι παντού. Δέστε τα πίσω πόδια του κοτόπουλου με έναν καθαρό σπάγκο και βάλτε το σε μια μικρή γάστρα. Αν έχετε σκεύος που το χωράει ακριβώς, θα είναι καλύτερα. Περιχύστε το με τη γλυκόξινη σάλτσα, σκεπάστε τη γάστρα και ψήστε το για



1 ώρα και 30'. Αν το σκεύος σας δεν έχει καπάκι, σκεπάστε το κοτόπουλο με ένα κομμάτι λαδόκολλας και μετά με αλουμινοχαρτό. Αφού περάσει ο χρόνος ψησίματος, ξεσκεπάστε και ελέγξτε με τη λάμα του μαχαιριού το μπούτι (αν βγάζει διάφανο υγρό είναι ψη-



μένο, αν βγάζει ροζ θέλει λίγη ώρα επιπλέον ψήσιμο). Μετά, αφήστε το λίγο ξεσκεπάστο να ροδίσει καλά και βγάλτε το σε πιατέλα. Στη γάστρα θα υπάρχουν αρκετά υγρά. Αν θέλετε βράστε τα σε κατσαρόλα λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά, μέχρι να κάνει χοντρές φουσκάλες και συνοδέψτε το κοτόπουλο.

Καλή επιτυχία φίλες μου! Ως την άλλη Τετάρτη, να σκέψτε αισιόδοξα και φροντίστε να περνάτε καλά!

