

Μπουτάκια κοτοπουλο με μελι και κορν φλευκς



Το κοτόπουλο είναι από τα πιο άπαχα κρέατα που μπορείς να φας. Για αυτό σήμερα θα φτιάξουμε ένα καταπληκτικό κοτόπουλο με μέλι, μουστάρδα και δημητριακά πρωινού.

Υλικά:

- 1 πακέτο μπουτάκια κοτοπουλο AMBROΣΙΑΔΗ (ή 2 πόδια κοτοπουλο AMBROΣΙΑΔΗ)
- 2 κουταλιές μέλι ΣΦΑΚΙΑΝΟ ΣΑΒΙΟΛΑΚΗΣ
- 4 κουταλιές μουστάρδα
- αλάτι Ιμαλαίων Saltic
- πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- κάρυ ΜΠΑΧΑΡ
- 3 κουταλιές ξύδι βαλσαμικό λευκό ARISTON
- 6 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- 1 λεμόνι (χυμός και ξύσμα)
- 1 μπολ δημητριακά πρωινού (χωρίς ζάχαρη)
- 1 μικρό κομμάτι παρμεζάνα

Σάλτσα: γιαούρτι-μουστάρδα ντιζον
-μέλι-θυμάρι-αλατι

Εκτέλεση:

Για τη σάλτσα: Σε ένα μπολ ρίχνεις το χυμό λεμονιού, το ξύσμα, τη μουστάρδα,

αλάτι, κάρυ, ελαιόλαδο, μέλι, πιπέρι και ανακατεύεις. Κρατάς λίγο από το μείγμα. Θρυμματίζεις τα δημητριακά, και βγάζεις την πέτσα από το κοτόπουλο. Βουτάς τα μπούτια στη σάλτσα και από την πάνω μεριά καλύπτεις με τα δημητριακά. Τα τοποθετείς σε πυρέξ με μία λαδόκολλα και ψήνεις για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς (όχι πολύ ψηλά στο φούρνο).

Για τη σος: Στην σάλτσα που κράτησες πριν θα βάλεις λίγο λευκό βαλσάμικο και λίγες κουταλιές γιαούρτι. Βάζεις και λίγο θυμάρι και ανακατεύεις.



INFO για κοτόπουλο:

- Όταν πιάνεις ωμό το κοτόπουλο, φρόντισε να φοράς γάντια ή να πλένεις πολύ καλά τα χέρια και τα σκεύη και τα μαχαίρια που θα χρησιμοποιήσεις.
- Για να λεπτύνεις τις φέτες κοτόπουλου, χτύπησέ τες ανάμεσα σε φύλλα μεμβράνης. Έτσι δεν θα διαλυθούν.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο
- Όταν το κοτόπουλο είναι στη συντήρηση καλύτερα να μην είναι τυλιγμένο, αλλά σε γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην το φυλάξεις σε πλαστικό μπολ.



bletsas^{sr}
Ευτύχης Μηδέτσος