

# Τζαμαικανό κοτόπουλο



Το τζαμαικανό κοτόπουλο είναι ένα κοτόπουλο που με τόσα μπαχαρικά δεν είναι δυνατόν να μην σου αρέσει. Έχει φανταστική γεύση ?Καραϊβικής? και ενδέχεται να μας ξετρελάνει όλους. Για αυτό πάρε μολύβι και χαρτί και γράψε την συνταγή για να την κάνεις και εσύ.

## **Υλικά:**

- 1 ολόκληρο κοτόπουλο AMBROSΙΑΔΗ
- 2 κρεμμύδια
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 2 κουταλιές αλάτι Saltic
- 2 κουταλιές πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κούπα λάδι CRETANTHOS
- 1 κουταλιά soya sauce
- χυμό από 1 λεμόνι
- χυμό από 1 πορτοκάλι
- 1 πρέζα κανέλα ΜΠΑΧΑΡ
- λίγο θυμάρι
- 4 κουταλιές λευκό ξύδι ARISTON
- μπαχαρι ΜΠΑΧΑΡ
- πιπερίτσες τσίλι ΜΠΑΧΑΡ

## **Εκτέλεση:**

Σε ένα μπολ βάζεις νερό, αλάτι, ζάχαρη, μπαχάρι, κανέλα, σόγια σος, ξύδι, μαύρι πιπέρι, ελαιόλαδο, ανακατεύεις και ρίχνεις τους χυμούς του πορτοκαλιού και του λεμονιού. Ανακατεύεις και βάζεις το κοτόπουλο μέσα στο μπολ. Το κλείνεις με μία μεμβράνη και το αφήνεις για 2-8 ώρες.

Στο μούλτι βάζεις το κρεμμύδι, το σκόρδο, λίγη σόγια σος, χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού, μπαχάρι, κόκκινο πιπέρι, κανέλα, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ξύδι, ελαιόλαδο και τις πιπερίτσες τσίλι και χτυπάς.

Παίρνεις ένα κουτάκι μπύρας βγάζεις το 1/3 και το βάζεις σε ένα ταψί με λίγο νερό. Το καλύπτεις με αλουμινόχαρτο και κάνεις μία τρύπα από πάνω. Παίρνεις το μαριναρισμένο κοτόπουλο και το βάζεις να κάτσει πάνω στο κουτί μπύρας. Το αλείφεις με την καυτερή σος που έφτιαξες. Ψήνεις στην αρχή στους 170 βαθμούς και μετά δυναμώνεις λίγο τον φούρνο.

Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή HAPPY COOK



#### INFO:

- Το τζαμαϊκανό κοτόπουλο προέρχεται από το 17ο αιώνα όταν οι Αφρικανοί σκλάβοι δραπετεύσαν από τους Ισπανούς και τους Πορτογάλους ιδιοκτήτες τους για να ζήσουν σε κοινότητες ιθαγενών και για να επιβιώσουν έτρωγαν καθημερινά αγριογούρουνο με μπαχαρικά.
- Σήμερα, ο τρόπος μαγειρέματος περιλαμβάνει μπαχάρι, μοσχοκάρυδο, θυμάρι και τσίλι, και είναι πιο δημοφιλές με κοτόπουλο παρά με χοιρινό.
- Στο Ocho Rios, που είναι δημοφιλές θέρετρο της Τζαμάικα και στην κοιλάδα Faith Pen δοκιμάστε το καπνιστό κοτόπουλο που θα βρείτε σε υπαίθριους πάγκους.



- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.
- Όταν πιάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.
- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.



Δες τα Νιούντι [εδώ](#).