

Υπέροχο κοτόπουλο με μέλι και μουστάρδα στο φούρνο

Κοτόπουλο σε υπέροχη σάλτσα μελιού και μουστάρδας... Μια πανεύκολη συνταγή για αρχάριους, (από εδώ) ιδανική για κάποιες μέρες που δεν έχουμε διάθεση για μαγείρεμα... κάποιες χαλαρές μέρες που δεν θα μπορούσαμε να βρούμε κάτι πιο απλό από αυτό το κοτόπουλο, έτοιμο σε 10 λ για το φούρνο, να μαγειρέψουμε χωρίς να το πολυσκεφτούμε.. Απλά ανακατεύουμε το μέλι, τη μουστάρδα και το ελαιόλαδο, το ρίχνουμε πάνω από το κοτόπουλο, λίγο αλατοπίπερο και δεντρολίβανο και το ψήνουμε... Α... φτιάχνουμε και λίγο ρυζάκι ...και σερβίρουμε...

Υλικά

1/4 ή 1/3 (ανάλογα με τις προτιμήσεις σας) φλ. τσαγιού μουστάρδα

*1/4 ή 1/3 (ανάλογα με τις προτιμήσεις σας) φλ. τσαγιού μέλι
3 κ.σ. ελαιόλαδο*

5-6 τεμάχια το επάνω μέρος του μηρού κοτόπουλου, μαζί με τη πέτσα τους και το κόκκαλο (1000-1200 γρ. περίπου συνολικό βάρος)

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1/2 φλ. τσαγιού ζωμό κότας

2 κλωναράκια φρέσκο δεντρολίβανο (ή 1 κ.σ. αποξηραμένο)

ρύζι πιλάφι ή πουρέ ή πατάτες τηγανιτές για συνοδευτικό



Εκτέλεση

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Σε ένα μέτριο μπολ βάζετε τη μουστάρδα, το μέλι το ελαιόλαδο και 1 πρέζα αλάτι και τα χτυπάτε με ένα πιρούνι να ενσωματωθούν καλά. Δοκιμάζετε τη γεύση και ανάλογα προσθέτετε όποιο από τα πιο πάνω υλικά απαιτείτε ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

Αλατίζετε τα κομμάτια κοτόπουλου και από τις δύο πλευρές και τα τοποθετείτε, σε ένα μέτριο πυρίμαχο σκεύος ίσα που να τα χωράει, με τη πέτσα τους προς τα επάνω. Ρίχνετε με ένα κουτάλι, πάνω στο κοτόπουλο και στο ταψί το μείγμα μουστάρδας-μελιού, προσθέτετε το ζωμό κότας και τοποθετείτε τα κλωναράκια δεντρολίβανου ανάμεσα στα κομμάτια του κοτόπουλου.

Ψήνετε το φαγητό σας στο προθερμασμένο φούρνο για 45-50 λ περίπου ή μέχρι όταν τρυπήσετε το κοτόπουλο με μυτερό μαχαίρι να μην τρέχουν ζωμοί του. Το αφαιρείτε από το φούρνο, το πασπαλίζετε με μπόλικο φρέσκο πιπέρι και το σερβίρετε με συνοδευτικό επιλογής σας.

ΠΗΓΗ: www.sintayes.gr