



## Κοτόπουλο στο φούρνο με σάλτσα μουστάρδα, λάιμ, καυτερή πιπεριά και άγριο ρύζι

Συνταγή για κοτόπουλο στο φούρνο με αρωματικά, σάλτσα από μουστάρδα αρωματισμένη με λάιμ και καυτερή πιπεριά μαζί με ένα πιλάφι από άγριο ρύζι και αποξηραμένα φρούτα

by Alex Tsiotinis

### Υλικά

#### Για το κοτόπουλο

1 κοτόπουλο  
60g αρωματικό βούτυρο (\**συνταγή παρακάτω*)  
40g ελαιόλαδο  
1 λεμόνι  
3 κλωνάρια θυμάρι  
2 κλωνάρια δεντρολίβανο  
αλάτι, πιπέρι

#### Για το πιλάφι από άγριο ρύζι

100g άγριο ρύζι  
900g ζωμό κοτόπουλο  
100g λευκό κρασί  
50g (½) κρεμμύδι ξερό  
1 σκελίδα σκόρδο (10g)  
20g φιστίκι Αιγίνης  
35g cranberries  
50g σύκα αποξηραμένα κομμένα στα 4  
αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση

#### Κοτόπουλο

- Καθαρίζουμε και πλένουμε το κοτόπουλο από μέσα και έξω.
- Αλατοπιπερώνουμε πολύ καλά, τόσο την εσωτερική πλευρά όσο την εξωτερική πλευρά.
- Πηγαίνουμε στην πλευρά του κεφαλιού, και με το χέρι μας ανασηκώνουμε και διαχωρίζουμε το δέρμα από το στήθος.
- Βάζουμε στο κενό που δημιουργήθηκε, το αρωματικό βούτυρο (\**συνταγή παρακάτω*) και κάνουμε ένα ελαφρύ μασάζ στο κοτόπουλο έτσι ώστε να διανεμηθεί παντού το βούτυρο.
- Παίρνουμε το λεμόνι και το τρυπάμε σε 4- 5 σημεία με μία βελόνα ή με τη μύτη ενός μαχαιριού.
- Το τοποθετούμε στην κοιλιά του κοτόπουλου μαζί με το δεντρολίβανο και το θυμάρι.
- Αλείφουμε το κοτόπουλο με το ελαιόλαδο.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175ο με αέρα.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολητικό τηγάνι που να μπορεί να μπει στο φούρνο και σιγαρίζουμε απ' όλες τις πλευρές το κοτόπουλο να ροδίσει ελαφρά.
- Γυρίζουμε την πλευρά του στήθους προς τα κάτω και βάζουμε το τηγάνι στο φούρνο για 30'.
- Γυρίζουμε το κοτόπουλο να ροδίσει από την άλλη πλευρά για άλλα 10' ανεβάζοντας τη θερμοκρασία παράλληλα στους 195ο.

Κοτόπουλο στο φούρνο με σάλτσα μουστάρδα,  
λάιμ, καυτερή πιπεριά και άγριο ρύζι



### Για τη σάλτσα μουστάρδα

70g μέλι  
75g μουστάρδα Dijon  
175g ζυμό κοτόπουλο  
2 λάιμ  
2 κλωνάρια θυμάρι  
2 κλωνάρια δεντρολίβανο  
αλάτι,  
πιπέρι καυτερό

### Για το αρωματικό βούτυρο

250g βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου  
½ μάτσο μαϊντανό  
ξύσμα από 2 λάιμ  
αλάτι, πιπέρι

### Πιλάφι από άγριο ρύζι

- Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι.
- Τα κόβουμε σε μικρούς κύβους.
- Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα και βάζουμε μέσα το ελαιόλαδο.
- Τσιγαρίζουμε για 3- 4' το σκόρδο και το κρεμμύδι τόσο ώστε να μην πάρουν χρώμα αλλά να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε το ρύζι και τσιγαρίζουμε για άλλα 2'.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε στη φωτιά να συμπυκνωθεί στο ½.
- Συμπληρώνουμε με το ζυμό κοτόπουλο (ή το νερό) και χαμηλώνουμε ελαφρά τη φωτιά.
- Σιγομαγειρεύουμε για περίπου 35- 40' ενώ 5' πριν ολοκληρωθεί προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά.
- Διορθώνουμε σε αλάτι και πιπέρι.

### Σάλτσα μουστάρδα

- Ζεσταίνουμε το μέλι σε ένα κατσαρολάκι.
- Μόλις αρχίσει να κάνει φουσκάλες, προσθέτουμε το ζυμό κοτόπουλο, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και συμπυκνώνουμε στο ⅓.
- Προσθέτουμε τη μουστάρδα και βράζουμε άλλα 1- 2'.
- Τέλος αρωματίζουμε τη σάλτσα με το καυτερό πιπέρι, και τον χυμό από τα λάιμ.

### Αρωματικό βούτυρο

- Τοποθετούμε σε ένα σκεύος το βούτυρο.
- Κόβουμε λεπτές φέτες τα φύλλα του μαϊντανού και τα προσθέτουμε στο βούτυρο.
- Αλατοπιπερώνουμε και ξύνουμε τα 2 λάιμ.
- Ανακατεύουμε καλά.
- Τοποθετούμε σε μια μεμβράνη το βούτυρο και τυλίγουμε σαν λουκάνικο.
- Διατηρούμε για μια εβδομάδα στο ψυγείο ή 1 μήνα στην κατάψυξη.

Κοτόπουλο στο φούρνο με σάλτσα μουστάρδα,  
λάιμ, καυτερή πιπεριά και άγριο ρύζι