

[συνταγές / πουλερικά](#)

Κοτόπουλο με Παρμεζάνα

Lenka Chiftelovna



- 20 λεπτά προετοιμασίας & 45 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- μέτρια συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4

Μερίδα/ες

Το κοτόπουλο με παρμεζάνα είναι ένα από τα κλασικά φαγητά της ιταλικής κουζίνας. Τα υλικά του απλά και λίγα. Το φιλέτο κοτόπουλο δένει αρμονικά με την αρωματική σάλτσα ντομάτας, ενώ η φρέσκια μοτσαρέλα καλής ποιότητας συνοδευόμενη από τριμμένη παρμεζάνα έρχεται να συμπληρώσει το σύνολο. Προσέξτε να μη βάλετε υπερβολική σάλτσα για να μην καλύψει όλα τα υπόλοιπα υλικά! Το φαγητό αυτό σερβίρεται ιδανικό με ένα καλό, δροσερό λευκό κρασί και ιταλικό ψωμί τοιαπάτα, για να μην πάει χαμένη καθόλου σάλτσα!

Συστατικά

Αρωματική

- 4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλο
- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κούπα τριμμένη φρυγανιά ή ψίχα ψωμιού
- 2 αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- 150 γρ παρμεζάνα τριμμένη
- 400 γρ. χυμός ντομάτας κονσέρβας
- 200 γρ. κονσέρβα με ολόκληρα ντοματάκια μαζί με τους χυμούς τους
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. πελτές ντομάτας
- μιά πρέζα ζάχαρης
- 2 κ.γλ. ρίγανη Ήλιος
- 1 κ.γλ. θυμάρι Ήλιος
- 1 κ.γλ. δεντρολίβανο Ήλιος

- 400 γρ. φρέσκια μοτσαρέλα, κομμένη σε φέτες
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το λάδι. Μόλις είναι έτοιμο, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το καραμελώνουμε για περίπου 3'. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και την πρέζα ζάχαρης (περίπου 1/3 κ. γλ.) και τον σωτάρουμε για περίπου 2-3' για να δώσει παραπάνω γεύση στη σάλτσα μας. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, τα ολόκληρα ντοματάκια μαζί με τους χυμούς τους, όλα τα μυρωδικά μας και αλατοπιπερώνουμε. Μόλις πάρει μια βράση, ελαττώνουμε τη θερμοκρασία και σιγομαγειρεύουμε για μισή ώρα περίπου, μέχρι να αρχίζει να πήζει η σάλτσα μας.
2. Όση ώρα μαγειρεύεται η σάλτσα μας, ετοιμάζουμε το κοτόπουλο. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200C. Βάζουμε τα φιλέτα ανάμεσα σε δυο κομμάτια μεμβράνη και τα χτυπάμε με ένα βαρύ αντικείμενο για να πλατύνουμε και να τα λεπτύνουμε. Σε ένα μπωλ ανακατεύουμε το αλεύρι με 75 γρ. από την παρμεζάνα. Βουτάμε το κάθε φιλέτο πρώτα στο αλεύρι (τινάζοντας το παραπανίσιο), στη συνέχεια στα αυγά και τέλος στη φρυγανιά. Τα βάζουμε σε ένα ταψί που έχουμε στρώσει πρώτα λαδόκολλα και τα ψήνουμε για 10', γυρίζοντάς τα στη μέση του ψησίματος.
3. Στον πάτο ενός πυρέξ βάζουμε όλη τη σάλτσα ντομάτας. Από πάνω τοποθετούμε τα φιλέτα του κοτόπουλο. Απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια τις φέτες της μοτσαρέλας και πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα. Ψήνουμε για 10-15', μέχρι να λιώσει και να χρυσίσει η μοτσαρέλα. Σερβίρουμε με ιταλικό ψωμί τσιαπάτα και, αν θέλουμε, με μπρόκολο βραστό. Συνοδεύουμε με λευκό κρασί.

Σχετικά προϊόντα



Λευκό πιπέρι είναι το μαύρο πιπέρι από το οποίο έχουμε αφαιρέσει το φλοιό, δηλ. τεχνικά, είναι ακριβώς ο σπόρος του μαύρου πιπεριού. Η γεύση του είναι λιγότερο αρωματική και πιο γήινη από το μαύρο πιπέρι, και χρησιμοποιείται συνήθως σε λευκές σάλτσες και πουρέ πατάτας λόγω του χρώματός τους, καθώς ...

[...περισσότερα](#)

[Αλάτι χονδρό](#)



Φυσικό θαλασσινό αλάτι. Δεν έχει υποστεί επεξεργασία ιωδίσωσης (δηλαδή προσθήκη συνθετικού ιωδίου), περιέχει το ιώδιο που από τη φύση του περιέχει το θαλασσινό αλάτι, το οποίο είναι αυτό που αναγνωρίζει και απορροφάει ο ανθρώπινος οργανισμός.

[...περισσότερα](#)

[Ριγανή](#)



Η Ρίγανη είναι ένα σημαντικό βότανο για την Ελληνική και Μεξικάνικη κουζίνα. Η Ελληνική/Μεσογειακή ρίγανη είναι τελείως διαφορετικό είδος από την Μεξικανική. Χρησιμοποιείται για τη γεύση των φύλλων της, τα οποία μπορεί να είναι πιο γευστικά όταν ξηραίνονται από ότι φρέσκα. Έχει μια αρωματική, ...

[...περισσότερα](#)

[Θυμάρι](#)



Το θυμάρι χρησιμοποιείται φρέσκο και αποξηραμένο. Στην Ελλάδα θα το χρησιμοποιήσετε για να αρωματίσετε και να προσθέσετε γεύση στο κρέας, σαλάτες, μαρινάδες και ψάρια. Το θυμάρι διατηρεί τη γεύση του κατά την ξήρανση καλύτερα από πολλά άλλα βότανα.

[...περισσότερα](#)

[Δενδρολίβανο](#)



Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δεντρολίβανου χρησιμοποιούνται σαν αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μια ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού.

[...περισσότερα](#)