thermomix

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ

5 λεπτά 35 λεπτά εύκολη 4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ

100 γρ.ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
320 γρ. σπανάκι (baby rocket), τα φύλλα μόνο
80 γρ. τυρί παρμεζάνα, σε κομμάτια (2 εκ.)
30 γρ. φουντούκια, με φλούδα
1 κ.σ χοντρό αλάτι
1200 γρ. νερό
1 κ.σ πάστα σπιτικού ζωμού λαχανικών ή 1 κύβο ζωμού λαχανικών
300 γρ. άγριο ρύζι
4 φιλέτα κοτόπουλο, (225 γρ. το καθένα)

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Κανάτα
Μπολ
Πιατέλα σερβιρίσματος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε μια κανάτα στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα το ελαιόλαδο και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στον κάδο το σκόρδο και αλέστε **2 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 8**. Καθαρίστε τα τοιχώματα με τη βοήθεια της σπάτουλας.
3. Προσθέστε 120 γρ. φύλλα σπνάκι, το τυρί παρμεζάνα, τα φουντούκια, το αλάτι και αλέστε **8 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 8**.
4. Αναμείξτε **2 λεπτά/ταχύτητα 4** και ενώ τα μαχαίρια δουλεύουν ρίξτε το ελαιόλαδο στο καπάκι γύρω από τη μεζούρα, ώστε να στάζει λίγο-λίγο μέσα στον κάδο για να δέσει το μείγμα. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.
5. Βάλτε στον κάδο το νερό, το ζωμό λαχανικών, τοποθετήστε το καλαθάκι στην θέση του και ζυγίστε μέσα το ρύζι.
6. Μεταφέρετε στους δύο δίσκους του Varoma το μαριναρισμένο κοτόπουλο. Τοποθετήστε το Varoma στη θέση του και μαγειρέψτε στον ατμό **30 λεπτά/Varoma/ταχύτητα 1**.
7. Σερβίρετε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος το ρύζι, γαρνίρετε με τα υπόλοιπα 200 γρ. φύλλα σπανάκι, καλύψτε με τα στήθη κοτόπουλο και περιχύστε τη σάλτσα πέστο. Σερβίρετε αμέσως.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αν θέλετε μπορείτε να μαρινάρετε το κοτόπουλο από το προηγούμενο βράδυ ή 30 λεπτά πριν την εκτέλεση της συνταγής με 80 γρ. ελαιόλαδο, 2 κ.γλ αλάτι, 2 πρέζες μαύρο πιπέρι και 1 κ.γλ αποξηραμένο θυμάρι.