Παραδοσιακή συνταγή: **Κοτόπουλο με ρύζι και κρούστα από γιαούρτι**

Υλικά για 2 μερίδες
100 γραμμάρια ρύζι μπασμάτι η άλλο για πιλάφι
1 κεσεδάκι γιαούρτι πρόβειο
200 γραμμάρια κοτόπουλο βρασμένο ή ψημένο
100 γραμμάρια Κρέμα γάλακτος
2 αυγά

Λίγο κρόκο Κοζάνης ή (σαφράν)
50 γραμμάρια παρμεζάνα ή άλλο σκληρό τυρί
50 γραμμάρια ελαιόλαδο
1/3 του καρυδιού μοσχοκάρυδο τριμμένο
1 Κρεμμύδι μετρίου μεγέθους
λίγο αλάτι και πιπέρι

Διαδικασία παρασκευής

- Ψήνουμε το κοτόπουλο στο φούρνο η το βράζουμε σε νερό με ένα καρότο και λίγο σέλινο και ένα κρεμμύδι.
- Ψιλοκόβουμε και τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι σε χαμηλή θερμοκρασία ώστε να μην πάρει χρώμα.
- Πλένουμε το ρύζι το στραγγίζουμε κα το ρίχνουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας για λίγο.
- Προσθέτουμε λίγο αλάτι το χυμό από μισό λεμόνι το σαφράν και 150 γρ νερό.
- Ανακατεύουμε λίγο, το ρύζι, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνομε το ρύζι να βράσει για 5 λεπτά και στη συνέχεια αποσύρουμε το ρύζι από τη φωτιά.
- Το αφήνουμε για 20 λεπτά περίπου σκεπασμένο μέχρι να μαλακώσει.
- Ψιλοκόβουμε το κοτόπουλο και το ανακατεύουμε σε μια λεκάνη με το ρύζι, το τυρί, το μοσχοκάρυδο και την κρέμα γάλακτος.
- Κάνουμε ένα μίγμα με το αυγό και το γιαούρτι και προσθέτουμε το μισό από αυτό στο μίγμα με το ρύζι.
- Τοποθετούμε το μίγμα σε ταψί η πήλινο η σε τσέρκι.
- Απλώνουμε στην επιφάνεια του ρυζιού με το κοτόπουλο και το υπόλοιπο μίγμα και το

βάζουμε σε δυνατό φούρνο (220Ο C) για 5-7 λεπτά μέχρι να ροδίσει στην επιφάνεια.

- Σερβίρουμε με λίγο μαιδανό ψιλοκομμένο.

Προαιρετικά μπορεί να προσθέσει κανείς στο μίγμα με το ρύζι ψιλοκομμένο μπέικον αντί για κοτόπουλο ή λαχανικά σχάρας.

Κουτσιμανής Λευτέρης, Καθηγητής Μαγειρικής & Τουριστικών Επιχ/σεων (Π.Ε. 18-35)

email: koutsimanis@rocketmail.com