

ΝΩΠΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ	ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΕΤΟΙΜΑ ΨΗΜΕΝΑ
ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΒΟΣΚΗΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΤΡΟΦΗΣ ΜΠΟΥΤΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΒΟΣΚΗΣ ΣΤΗΘΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΒΟΣΚΗΣ ΜΠΟΥΤΙΑ ΣΤΗΘΟΣ ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΕΝΤΟΣΘΙΑ ΦΙΛΕΤΟ ΑΠΟ ΣΤΗΘΟΣ ΦΙΛΕΤΟ ΑΠΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΠΑΝΑΚΙ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΦΤΕΡΟΥΓΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΑΠΟ ΜΠΟΥΤΙ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΑ ΣΝΙΤΣΕΛ ΝΩΠΑ NUGGETS ΝΩΠΑ CORDON BLEU ΚΟΚΟΡΑΣ ΠΙΝΔΟΣ	ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΤΑ ΜΠΟΥΤΙΑ ΣΤΗΘΟΣ ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΕΝΤΟΣΘΙΑ ΦΙΛΕΤΟ ΑΠΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΡΟΛΟ MINI ΡΟΛΟ LIGHT ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΦΤΕΡΟΥΓΑ ΦΙΛΕΤΟ ΑΠΟ ΜΠΟΥΤΙ	ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ (SCHNITZEL) ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΠΑΝΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ SPECIAL ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ CHICKEN NUGGETS CORDON BLEU



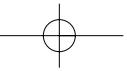
ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΠΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
 ΡΟΔΟΤΟΠΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ Τ.Κ. 455 00, Τ.Θ. 1089
 Τηλ.: 26510 57500-6, Fax: 26510 57576, 26510 57510
www.pindos-apsi.gr e-mail: info@pindos-apsi.gr

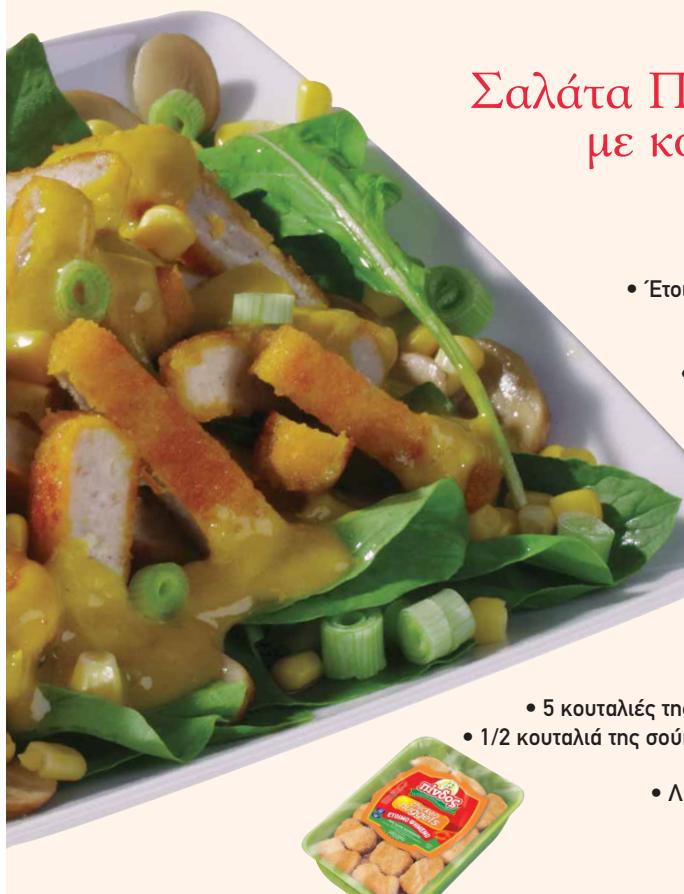
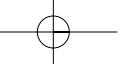
Food Styling: Μιχαήλ Αθανασίου • Φωτογράφος: Γιώργος Βαρθολομαίος

10

“μυστικές”
συνταγές με κοτόπουλο!

...με 10 μικρά μυστικά





Σαλάτα Πανδαισία με κοτόπουλο

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ*

Υλικά

- Έτοιμα ψημένα chicken nuggets ΠΙΝΔΟΣ
 - 300 γρ. σπανάκι
 - 300 γρ. καλαμόποκι στραγγισμένο
 - 130 γρ. μανιτάρια
 - 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
 - Ρόκα

Dressing

- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλιά της σούπας χυμός λεμονιού
 - Ξύσμα λεμονιού
 - Λίγη καστανή ζάχαρη
 - Λίγη μουστάρδα
 - Άλατι
 - Πιπέρι

Ετοιμασία

1. Σε ένα βαθύ τηγάνι ετοιμάζουμε τα έτοιμα ψημένα chicken nuggets, όπως αναγράφεται στη συσκευασία, και συνεχίζουμε σωτάροντας τα μανιτάρια.
2. Ετοιμάζουμε τη σαλάτα, ανακατεύοντας όλα τα λαχανικά μαζί.
3. Κόβουμε σε λωρίδες τα ψημένα nuggets και τα ρίχνουμε μέσα στη σαλάτα.
4. Ετοιμάζουμε το dressing χτυπώντας όλα τα υλικά μαζί και περιχύνουμε τη σαλάτα.

Τα κοτόπουλα ΠΙΝΔΟΣ έχουν δεκάδες ιδέες για το καθημερινό τραπέζι! Ένας μεγάλος κατάλογος προϊόντων από νωπά, κατεψυγμένα και έτοιμα ψημένα, κυριολεκτικά... σας λύνουν τα χέρια!

Ρύζι με συκωτάκια κοτόπουλου

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**



Υλικά

- 230 γρ. συκωτάκια κοτόπουλου ΠΙΝΔΟΣ
- 50 γρ. βούτυρο
- 230 γρ. ρύζι καστανό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελετίδα σκόρδου ψιλοκομμένη
- 120 γρ. καπνιστό μπέικον ψιλοκομμένο
- 1 1/2 κούπα ζωμός από κοτόπουλο
- 130 γρ. άσπρα μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- Λίγο σαφράν
- 1 φύλλο δάφνης
- Λίγο θυμάρι
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Άλατι
- Πιπέρι



Ετοιμασία

1. Σε ένα βαθύ τηγάνι σωτάρουμε με το βούτυρο τα κρεμμύδια και τα σκόρδα για μερικά λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν).
2. Μετά ρίχνουμε το μπέικον, τα μανιτάρια και τα συκωτάκια και τηγανίζουμε για 6 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας μερικές φορές.
3. Προσθέτουμε το ζωμό και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε το ρύζι (που έχουμε μουλιάσει για μία ώρα στο νερό), τη δάφνη, το σαφράν και το θυμάρι και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να γίνει το ρύζι, ανακατεύοντας μερικές φορές.
4. Προσθέτουμε το μαϊντανό και σερβίρουμε.

Τα κοτόπουλα ΠΙΝΔΟΣ έχουν κερδίσει εκατομμύρια ευχαριστημένους και πιστούς καταναλωτές, που τα εμπιστεύονται για το καθημερινό τους τραπέζι. Αυτό είναι το μυστικό της επιτυχίας!





Κοτόπουλο των Εσπερίδων

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ***

Υλικά

- Ένα κοτόπουλο ελεύθερης βοσκής ή βιολογικής εκτροφής ΠΙΝΔΟΣ
 - Ελαιόλαδο
 - Χοντροτριμένο πιπέρι
 - Γλυκιά πάπρικα
 - Άλατι • 5 spices
 - 4-5 μανταρίνια
 - 1-2 μικρά λεμόνια
- Μερικά φυλλαράκια λουζίας (ή ένα-δυο φυλλαράκια φασκόμπουλο)
- Αρκετά κλαδάκια φρέσκο υμάρι
- Ένα κρεμμύδι ακαθάριστο
- Ένα κεφαλάκι σκόρδο
- Μια μπύρα

Προετοιμασία

Αποβραδίς: Πλένουμε καλά το κοτόπουλο και το στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας. Το βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ και το περιχύνουμε με μπύρα. Ρίχνουμε και μερικά κλαδάκια από τα αρωματικά μας βότανα. Το γυρίζουμε για να πάει παντού η μαρινάτα.

Ετοιμασία

Το πωτί: Προθερμαίνουμε το φούρνο.

1. Βγάζουμε το κοτόπουλο από τη μαρινάτα και το στραγγίζουμε καλά σε σουρωτήρι.
2. Αναμειγνύουμε όλα τα μπαχαρικά σε ένα μπολ.
3. Λαδώνουμε πολύ ελαφρά τα ταψάκι μας ή ένα πυρήμαχο σκεύος. Στον πάτο του σκεύους απλόνουμε αρκετά κλαδάκια υμαριού.
4. Λαδώνουμε ελαφρά το κοτόπουλο και ρίχνουμε τα μπαχαρικά.
5. Στην κουτί του πουλέρικου βάσουμε ένα-δύο κλαδάκια υμαριού και φυλλαράκια λουζίας ή φασκόμπουλου.
6. Τοποθετούμε το κοτόπουλο πάνω στο υμαρί.
7. Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα στεγνώνουμε. Με ένα κοφτερό μαχαίρι της κουζίνας τα χαράκωνουμε ώστε να βγαίνουν οι χυμοί κατά το ψήσιμο. Ρίχνουμε στο ταψί και τα φρούτα. Η φλούδα με τα αιβέρια έλασια θα δώσει γλυκύτητα στο φαγητό, ενώ ο χυμός τους θα το σιγοφίσει. Δε βάζουμε καθόλου νερό.
8. Πλένουμε το κρεμμύδι και τα κεφαλάκι σκόρδο, τα στεγνώνουμε και χωρίς να τα καθαρίσουμε τα ρίχνουμε στο ταψί.
9. Αφίνουμε το κοτόπουλο να ψηθεί. Είναι έτοιμο όταν θα κάνει μια τραγανή, σκούρα κρούστα.
10. Βγάζουμε το κοτόπουλο από το ταψί, αφαιρούμε τα βότανα από το εσωτερικό του και το βάζουμε σε ζεστή πιατέλα. Το διατηρούμε ζεστό.
11. Παίρνουμε τη σάρκα από το κρεμμύδι και το σκόρδο. Στη σαλτσιέρα μας βάζουμε το ζουμί από το ταψί, τον πολτό από το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ανακατεύουμε καλά.
12. Σερβίρουμε το κοτόπουλο βάσοντας δίπλα του σε σαλτσιέρα τη σάλτσα και παραδίλα μια μεγάλη σαλτσιέρα με λαχανικά βρασμένα στον ατμό: λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο ή και αρωματικές πατάτες φούρνου.

Το κοτόπουλο είναι μια ελαφριά και υγιεινή τροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες. Σίδηρο και Βιταμίνη B. Είναι ιδανική για όλη την οικογένεια!

Μπουκιές κοτόπουλου με λιαστή ντομάτα και μαϊντανό

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ***

Υλικά

- 2 νωπά φιλέτα στήθος κοτόπουλου ΠΙΝΔΟΣ
- 3 κουταλιές φιστίκι Αιγάνης ανάλατο
- Πιπέρι καγιέν
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- 1 τσίλι
- 10 τμχ. λιαστή ντομάτα σε ελαιόλαδο
- Μαϊντανός
- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



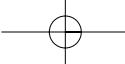
Ετοιμασία

1. Βάζουμε 4 κουταλιές λάδι από τις λιαστές ντομάτες στο μπλέντερ μαζί με όλα τα υλικά (εκτός από το κοτόπουλο) και κάνουμε μια ποχτή σάλτσα.
2. Κόβουμε τα φιλέτα κοτόπουλου σε 4 μακριές λωρίδες, τα γεμίζουμε με τη σάλτσα μας, τα "δένουμε" με οδοντογλυφίδα, τα τηγανίζουμε και τα σερβίρουμε ζεστά με ρύζι ή τηγανητές πατάτες.



Το μυστικό νοστιμιάς των κοτόπουλων ΠΙΝΔΟΣ: Μια φυσικά, ο αέρας του βουνού και η φυσική, σωστή διατροφή τους!





Κοτόπουλο με χρωματιστές πιπεριές

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

Υλικά

- 4 νωπά φιλέτα μπούτι κοτόπουλο ΠΙΝΔΟΣ
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πορτοκαλί
- 1 κρεμμύδι μέτριο
- 10 μανιτάρια
- μισό ποτήρι λευκό κρασί
- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Άλατι
- Πιπέρι φρεσκοτριμένο



Ετοιμασία

1. Βάζουμε τα μπουτάκια κοτόπουλου σε ένα τηγάνι με το λάδι και σωτάρουμε ώσπου να ροδίσουν.
2. Κόβουμε τις πιπεριές μπαστούνακι, το κρεμμύδι σε φετάκια και τα μανιτάρια ροδέλες και τα ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι με το κοτόπουλο.
3. Σβήνουμε με το κρασί, αλατοπιπερώνουμε και τα αφίνουμε λίγο στη φωτιά να πάρουν βράσο και να μαλακώσουν.



Από το 1958, 560 μέλη-παραγωγοί φροντίζουν για τις άριστες συνθήκες στα πτηνοτροφεία, ώστε τα κοτόπουλα να μεγαλώνουν με τις καλύτερες προδιαγραφές εκτροφής!

Ρολό κοτόπουλου με πορτοκάλι

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

Υλικά

- 1 ρολό κοτόπουλο ΠΙΝΔΟΣ
- 2 κουταλιές ξύσμα πορτοκαλιού
- Χυμός από 3 γλυκά πορτοκάλια
- Ένα μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο και τηγανισμένο σε λίγο βούτυρο
- 1/4 κούπα ψίχουλα από φρέσκο ψωμί
- 2 κουταλιές μαύρες σταφίδες ή ψιλοκομμένο ξερό δαμάσκηνο
- Λίγο τζίντζερ
- Άλατι
- Πιπέρι
- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές κονιάκ



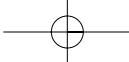
Ετοιμασία

1. Ανακατεύουμε καλά το ξύσμα, το τζίντζερ, 2 κουταλιές από το χυμό, το κρεμμύδι και τα ψίχουλα.
 2. Ζεσταίνουμε σε βαθύ τηγάνι (που να έχει καπάκι) το λάδι και σωτάρουμε το ρολό να πάρει χρώμα από όλες τις μεριές.
 3. Χαμπολώνουμε τη φωτιά και αλείφουμε το ρολό με το μίγμα. Προσθέτουμε τον υπόλοιπο χυμό και το κονιάκ, ξύνοντας απαλά με ξύλινο κουτάλι τον πάτο του τηγανιού για να αναμειχθούν καλά όλα τα αρώματα.
 4. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τις σταφίδες, κλείνουμε το καπάκι και αφίνουμε να σιγοβράσει μέχρι να γίνει το ρολό μας τρυφερό. Αν, αφού μαγειρευτεί η σάλτσα του είναι ακόμα αραιή, την πήζουμε με λίγο διαλυμένο κορν φλάσιο.
 5. Βάζουμε το ρολό σε πιατέλα, περιχύνουμε με τη σάλτσα και γαρνίρουμε με τις σταφίδες.
- Σερβίρουμε ζεστό, με πατάτες τηγανητές.



Στις πιο σύγχρονες εγκαταστάσεις, με έδρα το Ροδοτόπι Ιωαννίνων, τα κοτόπουλα ΠΙΝΔΟΣ είναι εγγυημένα με τους αυστηρότερους ποιοτικούς ελέγχους και τις καλύτερες μεθόδους παραγωγής! Αυτό είναι το μυστικό ποιότητας!





Εξωτική σαλάτα κοτόπουλο

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ *

Υλικά

- 4 νωπά φιλέτα μπούτι ή στήθος κοτόπουλο ΠΙΝΔΟΣ κομμένα σε κύβους
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε φέτες
- 1 κούπα μανιτάρια κομμένα σε φέτες
 - 3-4 κάστανα βρασμένα και κομμένα σε κομματάκια
 - 2 κουταλιές σουσάμι
 - 2 κουταλιές σόγια σως
- 1 κουταλιά ζηρό, άσπρο κρασί
 - Ελαιόλαδο
 - Άλατι
 - Πιπέρι
- 1 σγουρή σαλάτα πράσινη (ολόκληρα φύλλα)
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες

Ετοιμασία

1. Ανακατεύουμε τη σόγια σως και το κρασί.
2. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και κοκκινίζουμε τα κρεμμυδάκια, τα μανιτάρια και το κοτόπουλο σε χαμπολί φωτιά.
3. Προσθέτουμε τα κάστανα, το σουσάμι, το μίγμα με τη σόγια σως και το πιπέρι (το αλάτι με μέτρο γιατί η σόγια σως είναι αλμυρή).
4. Σερβίρουμε πάνω στα φύλλα της σαλάτας και γαρνίρουμε με τις λωρίδες της πιπεριάς.

Στην ΠΙΝΔΟ, πρώτοι αποκτήσαμε την πιστοποίηση διασφάλισης ποιότητας ISO 9002, το πρότυπο λειτουργίας HACCP και την πιστοποίηση Agrocert ειδικά για τα Κοτόπουλα Ελεύθερης Βοσκής.



Κοτοσαλάτα με μανιτάρια

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ *

Υλικά

Για τη σαλάτα:

- 4 νωπά στήθο ποτόπουλο ΠΙΝΔΟΣ, βρασμένα και κομμένα σε κύβους
- 100 γρ. μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 6 ραπανάκια
- Μερικά φύλλα μαρουλιού

Για τη σάλτσα:

- 3 κουταλιές μαγιονέζα
- 4 κουταλιές άπαχο γιαούρτι
- Λίγο κάρυ σε σκόνη
- Ξύσμα λεμονιού
- Άλατι
- Πιπέρι

Για γαρνίρισμα:

- 3 αυγά κομμένα στα τέσσερα

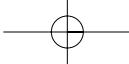


Ετοιμασία

1. Σάλτσα: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της σάλτσας.
2. Σαλάτα: Σε ένα μπολ βάζουμε το κοτόπουλο, τις πιπεριές, τα μανιτάρια, τα ραπανάκια και τα κρεμμυδάκια, ρίχνουμε τη σάλτσα μας και ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μας.
3. Σε μια σαλατιέρα στρώνουμε τα μαρούλια, ρίχνουμε μέσα το μίγμα που έχουμε φτιάξει, γαρνίρουμε με τα αυγά και σερβίρουμε.

Τα κοτόπουλα ΠΙΝΔΟΣ φτάνουν από το βουνό... στο τραπέζι σας! 150 φορτηγά-ψυγεία τα μεταφέρουν καθημερινά σε 4.000 σπηλιές σε όλη την Ελλάδα. Διατηρώντας τα πάντα σε άριστη κατάσταση! Αυτό είναι το μυστικό φρεσκάδας!





Μπριζόλακια κοτόπουλου με σάλτσα γιαούρτιού

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ*

Υλικά

- 4 μπριζόλες κοτόπουλου BBQ ΠΙΝΔΟΣ
- 3/4 του ποτηριού κρέμα γάλακτος
- 3 κουταλιές βούτυρο
 - 100 γρ. γιαούρτι
 - 1/2 ποτήρι ξηρό κρασί
 - 1/2 κουταλιά πάπρικα
- 1 ψιλοκομμένη πιπεριά
 - Άλατι
 - Πιπέρι
 - Αλεύρι



Ετοιμασία

1. Αλευρώνουμε τις μπριζόλες και τις τηγανίζουμε με το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά και από τις δυο πλευρές.
2. Περιχύνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί, ανακατεύουμε την κρέμα γάλακτος με το γιαούρτι, τα προσθέτουμε στη τηγάνι και πασπαλίζουμε με την πάπρικα και το αλάτι.
3. Χαμηλώνουμε την ένταση της φωτιάς, προσθέτουμε την πιπεριά και αφήνουμε το κοτόπουλο στη φωτιά για μερικά λεπτά ακόμη.

Στην ΠΙΝΔΟ ο παράδοση έχει αξία! Και τη σεβόμαστε, χρησιμοποιώντας όμως και την πιο σύγχρονη τεχνολογία για να διασφαλίσουμε την ποιότητα των προϊόντων μας. Έτσι, εσείς έχετε καθημερινά ένα νόστιμο παραδοσιακό, αλλά και εγγυημένο κοτόπουλο!



Παιδάκια κοτόπουλο με σως ροδιού

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ*

Υλικά

- 6 παιδάκια κοτόπουλου BBQ ΠΙΝΔΟΣ*
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές ξίδι κόκκινο
- 2 κουταλιές μέλι
- 2 κουταλιές πάπρικα
- 1/2 κούπα χυμός ροδιού συμπυκνωμένος (σε αραβικά super-markets)

*Η ίδια συνταγή γίνεται και με ήδη μαριναρισμένα κοτόπουλα BBQ Πίνδος



Προετοιμασία

Μαρινάρουμε τα παιδάκια από το προηγούμενο βράδυ (ή για 3 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου) με το λάδι, ξίδι, μέλι και πάπρικα.

Ετοιμασία

1. Όταν θέλουμε να τα ψήσουμε, ανάβουμε το γκριλ, τα αλατοπιπερώνουμε και τα ψήνουμε για 12-15 λεπτά από κάθε πλευρά.
2. Τα βάζουμε στην πιατέλα, περιχύνουμε με το συμπυκνωμένο χυμό ροδιού και σερβίρουμε αμέσως.



Η ΠΙΝΔΟΣ είναι σήμερα ο ηγέτης στην ελληνική πτηνοτροφία.
Χάρη στη δική σας εμπιστοσύνη!

