

Μαρινάδα για κοτόπουλο με μουστάρδα

2 στήθη κοτόπουλο χωρίς κόκαλο φιλεταρισμένα
2 μπούτια κοτόπουλο χωρίς κόκαλο φιλεταρισμένα
60 γρ μουστάρδα με σπόρους
20 γρ μουστάρδα απλή
1/2 σκελίδα σκόρδο στο ρεντέ*
1/2 κρεμμύδι μέτριο στο ρεντέ
80 ml κρασί λευκό
10γρ θυμάρι αποξηραμένο
10 γρ μαύρο πιπέρι σε σπασμένους κόκκους
5 γρ κόλιανδρο σε σπασμένους κόκκους
5 γρ πιπέρι καυτερό κόκκινο καγιέν*
1 κουτ. Σούπας μέλι (κατά προτίμηση θυμαρίσιο)
20 γρ ρόδι λιωμένο με το χέρι

Τ.Π.: Αφού φιλετάρουμε το κοτόπουλο, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε 10 λεπτά.

Όλα τα υπόλοιπα υλικά τα ανακατεύουμε καλά σε μια μπασίνα. Τοποθετούμε το κοτόπουλο μέσα στη μαρινάδα και αφήνουμε 5 με 6 ώρες στο ψυγείο, σε πλαστικό σκεύος (τάπερ).

Αν δεν χρησιμοποιήσουμε αμέσως μετά το κοτόπουλο, τότε το τοποθετούμε σε σακούλες με κλείσιμο ζιπ αφαιρώντας την περιττή μαρινάδα και αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσουμε.

Σημείωση: Για καλύτερο ψήσιμο, βγάζουμε από το ψυγείο το μαριναρισμένο κοτόπουλο και το αφήνουμε σε θερμοκρασία περιβάλλοντος τουλάχιστον μισή ώρα πριν το ψήσουμε στη σχάρα.

Αναλόγως την θερμοκρασία της σχάρας, γυρνάμε τα φιλέτα κοτόπουλο όσες φορές χρειαστεί για να μην μαυρίσει/καεί η μαρινάδα.

Αφού ψηθεί το τοποθετούμε σε σκεύος με καπάκι και αφήνουμε να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 5-7 λεπτά πριν σερβίρουμε (με αυτό τον τρόπο το διατηρούμε ζουμερό).

Εναλλακτικά ψήνουμε σε φούρνο σε ταψί στο οποίο βάζουμε λαδόκολλα και από πάνω τα φιλέτα.