



# Γεμιστά μπούτια κοτόπουλου στον φούρνο με ρεβίθια

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

90'

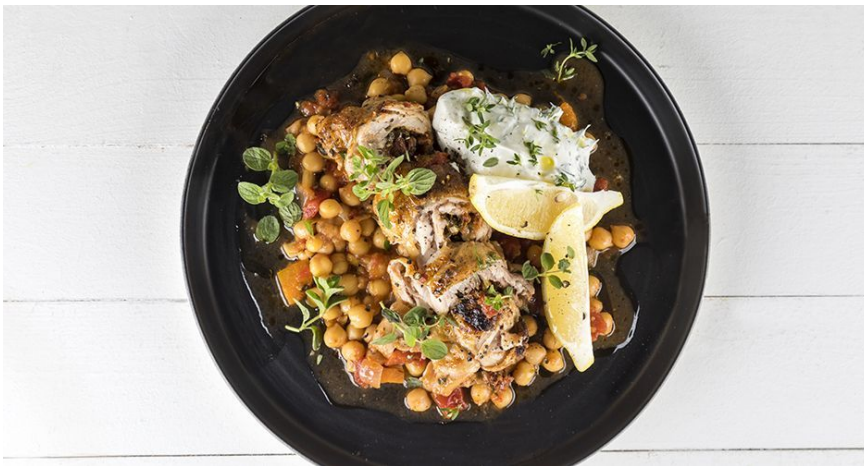
Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Φιλετάρουμε τα μπούτια από το κοτόπουλο. Αφαιρούμε το κόκαλο και κρατάμε το δέρμα.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** το μετσοβόνη σε λεπτά μαστουνάκια και τα βάζουμε στο κέντρο από κάθε φιλέτο.
- Κόβουμε τις λιαστές ντομάτες σε λεπτές φέτες και τις μοιράζουμε στα φιλέτα.
- Προσθέτουμε πιπέρι, τον μαϊντανό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα.
- Τυλίγουμε το κάθε φιλέτο ξεχωριστά και τα δένουμε με σπάγγο. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια από τα κοτόπουλα.
- Τοποθετούμε μία **γάστρα** σε δυνατή φωτιά. Μόλις κάψει, προσθέτουμε τα φιλέτα και σοτάρουμε 4-5 λεπτά από όλες τις πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα. Αφαιρούμε από τη γάστρα και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε τη γάστρα ξανά στη φωτιά και βάζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το καρότο σε μισοφέγγαρο και το σέλερι κομμένο σε κυβάκια. Σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο, το θυμάρι, τη ρίγανη, το μπούκοβο, τον πελτέ και ανακατεύουμε μέχρι να σοταριστεί ο πελτές.
- Στη συνέχεια, βάζουμε τον κύβο, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Ρίχνουμε την ντομάτα, το μέλι, το νερό, τα ρεβίθια και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τα μπούτια από το κοτόπουλο, καλύπτουμε με το καπάκι και ψήνουμε στον φούρνο για 1 ½ ώρα.

Για τη σάλτσα

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το γιαούρτι, το **ξύσμα** και τον χυμό από το λεμόνι, τον άνηθο και ανακατεύουμε.

## Συστατικά

- 6 μπούτια κοτόπουλου
- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 στικ σέλερι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κύβο κότας
- 50 γρ. λευκό κρασί
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κ.σ. μέλι
- 500 γρ. νερό
- 600 γρ. ρεβίθια κτψ

Για τη γέμιση

- 200 γρ. μετσοβόνη
- 80 γρ. λιαστές ντομάτες
- πιπέρι
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 3 κρεμμύδια φρέσκα
- αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη σως

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- 2 κ.σ. άνηθο

Για το σερβίρισμα

- φέτες από 1 λεμόνι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- θυμάρι
- ρίγανη

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

## Για το σερβίρισμα

- Κόβουμε και αφαιρούμε τον σπάγγο από τα μπούτια.
- Σερβίρουμε με φέτες από λεμόνι, πιπέρι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, θυμάρι και ρίγανη.

