



Γιουβέτσι κοτόπουλο

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

70'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε το κοτόπουλο σε ένα μπολ και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά από όλες τις πλευρές για να πάρει χρώμα. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το βάζουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε. Προσθέτουμε το θυμάρι, το θυμάρι, τις κανέλες, τα φύλλα δάφνης, το κριθαράκι 5 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε καλά για να θωρακίσουμε το κριθαράκι.
- Προσθέτουμε τον πελτέ, το κρασί, το νερό, αλάτι, πιπέρι, την τριμμένη ντομάτα, τη ζάχαρη και αφήνουμε να πάρουν μια βράση.
- Μεταφέρουμε σε πυρίμαχο σκεύος 25x35 εκ., προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το κοτόπουλο και καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε επιπλέον 20-30 λεπτά.
- Σερβίρουμε με πιπέρι, ελαιόλαδο, φέτα και ρίγανη.

Συστατικά

- 1 1/2 κιλό μπούτια κοτόπουλου
- 10 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 2 στικ κανέλα
- 2 φύλλα δάφνης
- 300 γρ. κριθαράκι, μέτριο
- 1-2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. κρασί κόκκινο
- 600 γρ. νερό
- 680 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- ελαιόλαδο
- φέτα
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

659 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	6.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	45.0 Υδατ/κες (γρ.)
33%	47%	31%	17%
8.4 Σάκχαρα (γρ.)	43.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
9%	86%	13%	35%