



Γλυκόξινο κοτόπουλο στον φούρνο

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

- Βάζουμε στο μπλέντερ το βαλσάμικο, το μέλι, τη σάλτσα σόγιας, τα σκόρδα, τα κρίνμπερις, το θυμάρι, πιπέρι, το ελαιόλαδο και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Βάζουμε τα φιλέτα από το κοτόπουλο σε ένα μπολ και απλώνουμε όλη τη μαρινάδα. Ιδανικά, βάζουμε το κοτόπουλο στο ψυγείο για 12 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε τα φιλέτα κοτόπουλο σε **ταψί** με **σχάρα** και ψήνουμε για 30-35 λεπτά.

Για τη γαρνιτούρα

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε τις βρασμένες πατάτες σε ακανόνιστα κομμάτια και τις βάζουμε στο καυτό τηγάνι.
- Προσθέτουμε το βούτυρο, το μέλι και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε τις πατάτες σε ένα μπολ και τις πιέζουμε με το ειδικό εργαλείο για πουρέ ή με ένα πιρούνι. Δεν θέλουμε να τις λιώσουμε τελείως.
- Βάζουμε το βαλσάμικο, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, τον άνηθο, το φρέσκο κρεμμύδι, τα κρίνμπερις και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τις πατάτες και το κοτόπουλο σε μία πιατέλα σερβιρίσματος, πασπαλίζουμε με το θυμάρι και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 4 φιλέτα στήθος κοτόπουλο

Για τη μαρινάδα

- 2 κ.σ. βαλσάμικο ξίδι με ρόδι
- 2 κ.σ. κοφτές μέλι
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2 σκ. σκόρδο
- 60 γρ. κρίνμπερις
- 2 κ.σ. θυμάρι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη γαρνιτούρα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό πατάτες baby, βρασμένες
- 1 κ.σ. κοφτή βούτυρο
- 1 κ.σ. κοφτή μέλι
- 1 κ.γ. βαλσάμικο ξίδι με ρόδι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. άνηθο
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 70 γρ. κρίνμπερις

Για το σερβίρισμα

- φρέσκο θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

387 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	4.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	16%	24%	17%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
23%	54%	13%	25%