



Κοτόπουλο Caprese

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά. Θέλουμε η κατσαρόλα να μην έχει πλαστικά εξαρτήματα και να μπαίνει στον φούρνο.
- Βάζουμε το κοτόπουλο σε μπολ και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Μεταφέρουμε στην καυτή κατσαρόλα και σοτάρουμε 3-4 λεπτά να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε την ίδια κατσαρόλα στη φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα σκόρδα και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το θυμάρι και σοτάρουμε 2-3 λεπτά.
- Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση, ψιλοκόβουμε τον βασιλικό και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το βαλσάμικο, τη ντομάτα, τον ζωμό κοτόπουλου και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα και μεταφέρουμε στον φούρνο. Ψήνουμε για 20-30 λεπτά.
- Αφαιρούμε και προσθέτουμε τη μοτσαρέλα σε κομμάτια.
- Σερβίρουμε με πιπέρι, ελαιόλαδο, βασιλικό και κους κους.

Συστατικά

- 800 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 300 γρ. ντοματίνια
- 2 κ.σ. βασιλικό
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 1 κ.σ. ζωμό κοτόπουλου σε βαζάκι
- 150 γρ. μοτσαρέλα

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- βασιλικό
- κους κους, βρασμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

361 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	5.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.2 Υδατ/κες (γρ.)
18%	27%	30%	4%
7.7 Σάκχαρα (γρ.)	36.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
9%	72%	8%	30%