



# Κοτόπουλο λεμονάτο με φασολάκια

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 600 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλου
- πιπέρι
- αλάτι
- 30 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 300 γρ. νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.σ. μέλι
- 600 γρ. [φασολάκια στρογγυλά Μπάρμπα Στάθης](#)
- ξύσμα λεμονιού, από 1-2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 1-2 λεμόνια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

223 Θερμίδες (kcal)	7.1 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	10%	7%	5%
6.8 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.99 Αλάτι (γρ.)
8%	50%	17%	17%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** τα φιλέτα στη μέση και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε πιπέρι, αλάτι, το αλεύρι και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε το κοτόπουλο και σοτάρουμε και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρει χρώμα.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά. Αν δούμε ότι έχει στεγνώσει η κατσαρόλα μπορούμε να βάλουμε επιπλέον 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε το νερό, τα φύλλα δάφνης, το μέλι και καλύπτουμε με το καπάκι. Χαμηλώνουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε τα φασολάκια, αλάτι, πιπέρι, ξύσμα και χυμό από το λεμόνι, καλύπτουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, πιπέρι, φέτες από το λεμόνι και φύλλα δυόσμου.