



# Κοτόπουλο λεμονάτο σε κρούστα παρμεζάνας

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Παίρνουμε ένα **τηγάνι** διαμέτρου 25 εκ., το οποίο να μπαίνει στον φούρνο (με μεταλλικό χερούλι, όχι πλαστικό γιατί θα λιώσει).
- Σε ένα **μπολ** αναμειγνύουμε το πάνκο με τη μισή παρμεζάνα, τον μαϊντανό, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το ξύσμα από τα λεμόνια, τον χυμό τους και το βούτυρο. Αφήνουμε στην άκρη 4 κ.σ. από αυτό το μείγμα.
- Αλευρώνουμε τα φιλέτα και τα τινάζουμε για να φύγει το περιττό αλεύρι. Τα περνάμε από το μπολ με τον χυμό και έπειτα από το μείγμα με το πάνκο.
- Τα μεταφέρουμε στο τηγάνι, τα πασπαλίζουμε με το λεμονοπίπερο και τα ψήνουμε για 10-15 λεπτά γυρνώντας τα και από τις δύο πλευρές.
- Δίπλα στο κοτόπουλο απλώνουμε τα κολοκυθάκια, κομμένα σε φέτες πάχους 1 εκ.
- Ρίχνουμε από πάνω τις 4 κ.σ. από το μείγμα λεμονιού-βουτύρου, την υπόλοιπη παρμεζάνα και το λεμονοπίπερο.
- Ψήνουμε για άλλα 10-15 λεπτά.

Για τη σάλτσα

- Βάζουμε σε ένα μπολ το βούτυρο, τον χυμό και το **ξύσμα** του λεμονιού, το ελαιόλαδο και το μέλι και ανακατεύουμε με ένα **σύρμα χειρός**.
- Περιχύνουμε με τη σάλτσα το ζεστό κοτόπουλο και το πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό.

## Tip

Σερβίρουμε κατευθείαν, μιας και το συγκεκριμένο φαγητό το απολαμβάνουμε περισσότερο όταν είναι ζεστό.

## Συστατικά

- 4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου
- 40 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100 γρ. πάνκο (ιαπωνική γαλέτα για πανάρισμα)
- 100 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.γ. αποξηραμένο σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό και ξύσμα από 3-4 λεμόνια
- 80 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 1 κ.γ. λεμονοπίπερο
- 2 κολοκυθάκια

Για τη σάλτσα

- 20 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. μέλι

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

580 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	9.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	37%	49%	15%

16.0 Σάκχαρα (γρ.)	43.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
18%	86%	8%	25%