



Κοτόπουλο με χυλοπίτες και λαχανικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

70'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κοτόπουλο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, τις πιπεριές και τις ντομάτες σε χοντρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα **ταψί 25x32 εκ.**
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τα στικ κανέλας, τη ρίγανη, τον βασιλικό, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
- **Κόβουμε το κοτόπουλο σε 10 κομμάτια** και βάζουμε αλάτι, πιπέρι και 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε το κοτόπουλο πάνω από τα λαχανικά και ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Ψήνουμε για 50-60 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφαιρούμε το κοτόπουλο. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τις χυλοπίτες

- Τοποθετούμε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε το νερό και τα λαχανικά με τη σάλτσα από το ταψί. Μόλις αρχίσει να βράζει βάζουμε τις χυλοπίτες και βράζουμε για 7-10 λεπτά ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε πιπέρι, ελαιόλαδο, αλάτι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο και τη φέτα **τριμμένη**.

Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 2 κρεμμύδια
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 3 ντομάτες
- 2 στικ κανέλα
- 3 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 1/3 ματσάκι βασιλικό
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 1/2 κιλό κοτόπουλο
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τις χυλοπίτες

- 1 1/2 λίτρο νερό
- 500 γρ. χυλοπίτες
- πιπέρι
- αλάτι
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 50 γρ. φέτα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

468 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	41.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	20%	13%	16%
6.7 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.78 Αλάτι (γρ.)
7%	84%	16%	13%