



# Κοτόπουλο με γλυκοπατάτες στον φούρνο

**30'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**75'**  
Χρόνος  
Ψήσιματος

**6-8**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κοτόπουλο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε το κοτόπουλο στην επιφάνεια εργασίας, βγάζουμε τη ραχοκοκαλιά, και το ανοίγουμε σε πεταλούδα.
- Βάζουμε σε ένα **μπολ** τον χυμό λεμονιού, το μέλι, τη ρίγανη, τη μουστάρδα, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός.
- Αλείφουμε το κοτόπουλο με το μείγμα και το μεταφέρουμε σε ένα ένα **ταψί** με σχάρα.
- Ψήνουμε για 1 ώρα και 15 λεπτά.

Για τις γλυκοπατάτες

- Κόβουμε τις γλυκοπατάτες σε λεπτές κυδωνάτες φέτες, και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα ώστε να καλυφθούν καλά οι γλυκοπατάτες.
- Μεταφέρουμε τις γλυκοπατάτες σε ένα ταψί και προσθέτουμε το σκόρδο. Αν θέλουμε μπορούμε να το σπάσουμε.
- Ψήνουμε στον φούρνο τα τελευταία 30-40 λεπτά, πριν αφαιρέσουμε το κοτόπουλο.
- Αφαιρούμε τις γλυκοπατάτες και το κοτόπουλο από τον φούρνο.
- Σερβίρουμε με φρέσκια ψιλοκομμένη ρίγανη και φέτες λεμονιού.

## Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 1.200 γρ. κοτόπουλο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τις γλυκοπατάτες

- 1 κιλό γλυκοπατάτες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1-2 σκ. σκόρδο

Για το σερβίρισμα

- ρίγανη, φρέσκια, ψιλοκομμένη
- φέτες λεμόνι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 305<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 7.1<br>Λιπαρά (γρ.)       | 1.4<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 28.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 15%                       | 10%                       | 7%                           | 11%                       |
| 9.2<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 31.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 3.0<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 1.4<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 10%                       | 62%                       | 12%                          | 23%                       |