



Κοτόπουλο με κόλιανδρο

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 2 λεπτά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Αλατοπιπερώνουμε τα μπουτάκια του κοτόπουλου, και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με την πλευρά της πέτσας προς τα κάτω.
- Σοτάρουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και στη συνέχεια τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά για 5-6 λεπτά ακόμα.
- **Ψιλοκόβουμε** το κρεμμύδι και τα σκόρδα.
- Βάζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια στην κατσαρόλα, τα αφήνουμε 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, και στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο και το κύμινο.
- Ανακατεύουμε για 30 δευτερόλεπτα, ρίχνουμε το νερό, και μόλις πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε για 10 λεπτά περίπου.
- Προσθέτουμε το ρύζι, τα φασόλια, το καλαμπόκι, κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να ψηθούν όλα τα υλικά μαζί για άλλα 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά (ή μέχρι να μαλακώσει το ρύζι).
- Μόλις είναι έτοιμο προσθέτουμε στην κατσαρόλα τον χυμό λάιμ και το ψιλοκομμένο κόλιανδρο
- **Σερβίρουμε** με φύλλα φρέσκου κόλιανδρου, τις φέτες από λάιμ και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Συστατικά

- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1.200 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλου
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 500 γρ. νερό
- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 100 γρ. κόκκινα φασόλια, κονσέρβα
- 100 γρ. καλαμπόκι, κονσέρβα
- 2 κ.σ. χυμό λάιμ
- 1/2 ματσάκι κόλιανδρο

Για το σερβίρισμα

- κόλιανδρο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- φέτες λάιμ
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

521 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	5.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	30%	28%	15%
2.9 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.75 Αλάτι (γρ.)
3%	84%	12%	13%