



# Κοτόπουλο με κουρκουμά

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4-6 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 κοτόπουλο, περίπου 1,5 κιλό
- 300 γρ. γάλα καρύδας
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 2 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πορτοκαλί
- 1 πιπεριά πράσινη

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- **Κόβουμε το κοτόπουλο** σε 10 τεμάχια.
- Σε ένα **μπόλ** βάζουμε τα κομμάτια κοτόπουλου, το γάλα καρύδας, το μπούκοβο, τον κουρκουμά, τις σκελίδες σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, τον χυμό και το ξύσμα από τα λάιμ.
- Σκεπάζουμε και αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστεί για 4-6 ώρες.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες και τις απλώνουμε στον πάτο από ένα **πυρίμαχο σκεύος**.
- Βγάζουμε το μπόλ από το ψυγείο, και τοποθετούμε πάνω από τις πιπεριές τα κομμάτια κοτόπουλου και περιχύνουμε με το ζουμί από τη μαρινάδα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 50-60 λεπτά.
- **Σερβίρουμε** με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο.

## Tip

Μπορείτε να σερβίρετε το κοτόπουλο μαζί με [ρύζι μπασμάτι](#).

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

199 Θερμίδες (kcal)	2.7 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.4 Υδατ/κες (γρ.)
10%	4%	6%	3%
5.8 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
6%	70%	10%	3%