



# Κοτόπουλο με λαχανικά και φασόλια

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στον αέρα.
- Αλείφουμε με ελαιόλαδο ένα μεγάλο **ταψί**.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα σε ένα **μπολ**.
- Πλένουμε και στραγγίζουμε καλά τα φασόλια.
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής στο μπολ με τη σάλτσα.
- Ανακατεύουμε καλά ώστε όλα τα υλικά να καλυφθούν με τη σάλτσα.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και ψήνουμε για 15-20 λεπτά, ανακατεύοντας 1 φορά κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- Σερβίρουμε.

## Tip

Στο συγκεκριμένο φαγητό, μπορούμε να προσθέσουμε κι άλλα λαχανικά της αρεσκείας μας, π.χ. μανιτάρια, πατάτες κλπ.

## Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 700 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 καρότα, κομμένα σε φέτες 2 εκ.
- 300 γρ. κολοκύθα, κομμένη σε κύβους 1 εκ.
- 1 μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 2 πιπεριές κόκκινες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 1 εκ.
- 1 κρεμμύδι, μικρό, κομμένο σε φέτες
- 400 γρ. φασόλια, κονσέρβα

Για τη σάλτσα

- 100 γρ. ελαιόλαδο, + έξτρα για το άλειμμα του ταψιού
- χυμό λεμονιού, από 1-2 μεγάλα λεμόνια
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. μέλι
- θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

511 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	26%	16%	13%
20.0 Σάκχαρα (γρ.)	48.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
22%	96%	37%	28%