



# Κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο

2 ώρες 30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

6 - 8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα γουδί ή στον κάδο του μούλτι χτυπάμε το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τον κύβο, τη ρίγανη, το μέλι, τν μουστάρδα, το φρέσκο θυμάρι, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες και τις βάζουμε στη γάστρα.
- Προθέτουμε το 1/3 της μαρινάδας που ετοιμάσαμε και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε και το κοτόπουλο στη γάστρα, ρίχνουμε τα υπόλοιπα 2/3 της μαρινάδας και το αλείφουμε καλά.
- Σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε στο ψυγείο για 12-24 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180° C στον αέρα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 1 ½ ώρα με το καπάκι.
- Μετά από 1 ½ ώρα αφαιρούμε το καπάκι και συνεχίζουμε για ακόμα 1 ώρα στους 170° C.
- Αφήνουμε το κοτόπουλο να ξεκουραστεί για 15 λεπτά και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 2 σκ. σκόρδο
- 80 ml ελαιόλαδο
- 1 κύβο κότας
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 3 κ.σ. μέλι
- 3 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- 5-6 κλ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα
- χυμό λεμονιού, από 2-3 λεμόνια
- ξύσμα λεμονιού, από 2-3 λεμόνια
- 1 1/2 κιλό πατάτες
- 1 κοτόπουλο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

341 Θερμίδες (kcal)	23.7 Λιπαρά (γρ.)	6.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.8 Υδατ/κες (γρ.)
17%	34%	31%	3%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	23.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.04 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
8%	48%	0%	24%