



Κοτόπουλο με πράσινη σάλτσα από μυρώνια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τα φιλέτα κοτόπουλου, με τα κοτσάνια από τα μυρώνια, 30 γρ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε τα φιλέτα σε ένα **ταψί**, με το δέρμα προς τα πάνω, και ενδιάμεσα βάζουμε τα κοτσάνια από τα μυρώνια.
- Ψήνουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα τα φιλέτα.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο, μεταφέρουμε τα φιλέτα σε ένα πιάτο και ρίχνουμε το ζουμί τους σε ένα μπλέντερ ώστε να ετοιμάσουμε τη σάλτσα.
- Προσθέτουμε στο μπλέντερ τα φύλλα από τα μυρώνια και τον μαϊντανό, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το ξύσμα και τον χυμό του λεμονιού, 20 γρ. ελαιόλαδο και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε σταδιακά τα υπόλοιπα 50 γρ. ελαιόλαδο και, αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ακόμα.
- Σερβίρουμε το κοτόπουλο με τη σάλτσα.

Συστατικά

- 800 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, με δέρμα
- 1 ματσάκι μυρώνια, χωρισμένο σε φύλλα και κοτσάνια
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 ματσάκι μαϊντανό, μόνο τα φύλλα του
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

407 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	3.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.3 Υδατ/κες (γρ.)
20%	31%	18%	2%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	47.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.97 Αλάτι (γρ.)
1%	94%	2%	16%