



Κοτόπουλο με ρεβίθια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 600 γρ. [ρεβίθια Μπάρομα Στάθης](#), κατεψυγμένα
- 2 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε σκόνη
- αλάτι
- πιπέρι
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό φιλέτο μπούτι κοτόπουλου
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 πράσο
- 2 κρεμμύδια
- φύλλα κόλιανδρου, φρέσκα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

636 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	3.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	58.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	34%	20%	22%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	23.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.97 Αλάτι (γρ.)
18%	70%	92%	16%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε [κατσαρόλα](#) με νερό που βράζει προσθέτουμε τα ρεβίθια και βράζουμε 30 λεπτά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε την πάπρικα, το θυμάρι, τη ρίγανη, το σκόρδο, τον κόλιανδρο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Κρατάμε 2 κ.σ. από το μείγμα στην άκρη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και την υπόλοιπη μαρινάδα.
- [Κόβουμε](#) τα μπούτια από το κοτόπουλο στη μέση, τα βάζουμε στο μπολ με τη μαρινάδα και ανακατεύουμε.
- Αφήνουμε να μαριναριστούν για 30 λεπτά.
- Σουρώνουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Προσθέτουμε τις 2 κ.σ. από τη μαρινάδα, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Κόβουμε το πράσο σε ροδέλες και το απλώνουμε σε ένα [πυρέξ 25x32 εκ.](#)
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και τις απλώνουμε στο πυρέξ.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και απλώνουμε από πάνω τα ρεβίθια και το κοτόπουλο.
- Ψήνουμε για 50-60 λεπτά.
- [Σερβίρουμε](#) με φρέσκα φύλλα κόλιανδρου.