



Κοτόπουλο με σόγια και λεμόνι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε 2 μέτρια λεμόνια σε λεπτές φέτες και με ένα κουτάλι αφαιρούμε τα κουκούτσια.
- Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε τις φέτες λεμονιού, το σκόρδο και το τζίντζερ, και σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Μόλις καραμελώσουν, τα αφαιρούμε από το τηγάνι και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε τα φιλέτα κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια και τα σοτάρουμε στο τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι. Δεν προσθέτουμε αλάτι γιατί η συνταγή έχει σόγια και μπορεί να μας βγει πολύ αλμυρή.
- Σοτάρουμε μέχρι να πάρει ένα ωραίο καφέ χρώμα το κοτόπουλο και σβήνουμε με τη σόγια σως.
- Βάζουμε από πάνω τις φέτες λεμονιού, το τζίντζερ, το σκόρδο, το μέλι, και 2 κλωνάρια δενδρολίβανο.
- Κλείνουμε το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσει για 10-15 λεπτά (βράζουμε για 5 λεπτά με καπάκι και μετά το αφαιρούμε μέχρι να δέσει). Αν δούμε ότι έχει πολλά υγρά το φαγητό μας βράζουμε για 1-2 λεπτά ακόμα.
- Αφαιρούμε το σκόρδο και το τζίντζερ.
- Σερβίρουμε με [ρούζι μπασμάτι](#), 1 κ.γ. σισαμέλαιο και φρέσκο δενδρολίβανο.
- Το σισαμέλαιο το βάζουμε πάντα στο τέλος για να μη χάσει τα αρώματά του.

Συστατικά

- 2 λεμόνια, μέτρια
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 σκ. σκόρδο
- 3-4 τζίντζερ
- 750 γρ. κοτόπουλο, φιλέτο (περίπου 3 φιλέτα)
- πιπέρι
- 150 γρ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. μέλι
- 4-5 κλ. δενδρολίβανο
- σισαμέλαιο
- [ρούζι μπασμάτι](#), για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

328 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.7 Υδατ/κες (γρ.)
16%	29%	15%	4%
9.0 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.2 Αλάτι (γρ.)
10%	50%	3%	70%