



Κοτόπουλο με τραχανά

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

65'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά.
- [Κόβουμε](#) τα μπούτια στη μέση χωρίζοντάς τα στην άρθρωση και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το ελαιόλαδο.
- Βάζουμε στην κατσαρόλα τα μπούτια και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα και το αφήνουμε στην άκρη.
- Μεταφέρουμε την ίδια κατσαρόλα στη φωτιά και βάζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη ζάχαρη, το μπούκοβο και τα φύλλα δάφνης.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τον κύβο, το νερό, το ξύσμα και τον χυμό λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και το κοτόπουλο.
- Κλείνουμε το καπάκι, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και βράζουμε για 50-60 λεπτά.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο με [τρυπητή κουτάλα](#), μεταφέρουμε σε ένα μπολ και καλύπτουμε με μεμβράνη για να μη χάσει την υγρασία του.
- Στην κατσαρόλα με τη σάλτσα βάζουμε τον τραχανά και σιγοβράζουμε για 5-7 λεπτά.

Για τα κρουτόν

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε το ψωμί σε κύβους.
- Βάζουμε στο τηγάνι το ελαιόλαδο, το σκόρδο ολόκληρο, το ψωμί, το βούτυρο, το θυμάρι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Βάζουμε αλάτι, πιπέρι και αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για το σερβίρισμα

- [Σερβίρουμε](#) τον τραχανά με το κοτόπουλο, τη φέτα τριμμένη, το θυμάρι, πιπέρι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 1 κιλό φιλέτο μπούτι κοτόπουλου
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1-2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 2 φύλλα δάφνης
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κύβο κότας
- 1 1/2 λίτρο νερό
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 250 γρ. τραχανά γλυκό

Για τα κρουτόν

- 6 φέτες [ψωμί για τوست](#), μπαγιάτικο
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. θυμάρι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

411 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	24%	29%	13%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
3%	58%	13%	27%