



Ψητό κοτόπουλο με βαλσάμικο και cranberries

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

35'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μούλτι και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Βάζουμε τα στήθη σε ένα [ταψί](#) και ρίχνουμε τη μαρινάδα.
- Ανακατεύουμε καλά τη μαρινάδα με τα στήθη ώστε να καλυφθούν παντού με τη μαρινάδα.
- Βάζουμε τα στήθη στο ψυγείο για 30 λεπτά τουλάχιστον να πάρουν τα αρώματα της μαρινάδας.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βγάζουμε τα στήθη από το ψυγείο. Γυρνάμε τα στήθη με την πέτσα να ακουμπάει στον πάτο του ταψιού. Απλώνουμε από πάνω τα έξτρα cranberries και θυμάρι. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Αναποδογυρίζουμε τα στήθη ώστε να είναι η πέτσα προς τα πάνω. Ανακατεύουμε σε ένα [μυζο](#) το σιρόπι σφενδάμου με το ξίδι βαλσάμικο και αλείφουμε με ένα πινέλο τα στήθη.
- Ψήνουμε για άλλα 5-10 λεπτά μέχρι να είναι τραγανή η πέτσα και να έχουν ψηθεί τα στήθη.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και [σερβίρουμε](#) με φρέσκο θυμάρι.

Συστατικά

- 800 γρ. στήθος κοτόπουλου, χωρίς κόκκαλο με πέτσα

Για τη μαρινάδα

- 40 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
- 30 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο

Για την επικάλυψη

- 70 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 1 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

399 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	4.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	23%	21%	9%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	41.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
23%	82%	2%	32%