



Σαλάτα με κοτόπουλο, κουσκούς και ρεβίθια

45 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**6-8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βράζουμε τα ρεβίθια, αφού τα έχουμε μουλιάσει από το προηγούμενο βράδυ. Τα βράζουμε αρκετά αλλά όχι τόσο ώστε να μαλακώσουν πολύ. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα κοτόπουλου και προσθέτουμε τα μυρωδικά χοντροκομμένα, 10 φύλλα βασιλικό, 5 φύλλα δυόσμο και ξύσμα από 2 λάιμ. Τα αφήνουμε για 5' να μαριναριστούν.
- Αφαιρούμε τα αρωματικά από το κοτόπουλο και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σε καυτό τηγάνι σοτάρουμε τα φιλέτα για 5 λεπτά από κάθε μεριά ή μέχρι να γίνουν μέχρι μέσα. Προς το τέλος ρίχνουμε και τα μυρωδικά και τα σοτάρουμε και αυτά για 1 λεπτό.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάνι και το αφήνουμε σε ένα πιάτο σκεπασμένο με αλουμινοχαρτο να ξεκουραστεί για 5 λεπτά και στη συνέχεια το κόβουμε σε κύβους 1 εκ.
- Παράλληλα, έχουμε βάλει μπόλικο νερό να βράσει σε μια μέτρια κατασαρόλα, το αλατίζουμε καλά.
- Βάζουμε το κουσκούς σε ένα μπολ και ρίχνουμε όσο βραστό νερό χρειάζεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. (Το πόσο νερό χρειάζεται εξαρτάται από τον κατασκευαστή).
- Σκεπάζουμε το μπολ με ένα καπάκι ή μεμβράνη.
- Αφήνουμε το κουσκούς να τραβήξει το νερό για όσο καιρό αναφέρει ο κατασκευαστής.
- Τέλος το αφρατεύουμε με ένα πιρούνι
- Σε ένα μπολ ετοιμάζουμε τη σάλτσα, ανακατεύοντας όλα τα υλικά της (γιαούρτι, μαγιονέζα, μουστάρδα, μέλι, το κρεμμυδάκι, το τζίντζερ και χυμό από 2 λάιμ) με ένα κουτάλι.
- Ανακατεύουμε απαλά τη σάλτσα με το κουσκούς, τα ρεβίθια και το κοτόπουλο. Προσθέτουμε το αγγούρι και τα ντοματίνια.
- Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 100 γρ. ρεβίθια, ξερά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 600 γρ. στήθος κοτόπουλου
- 10 φύλλα βασιλικού
- 5 φύλλα δυόσμο
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 200 γρ. κους κους
- 1 αγγούρι, σε κύβους
- 10 ντοματίνια, κομμένα σε μικρά κομματάκια

Για τη σάλτσα

- 300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 2%
- 150 γρ. [οπτική μαγιονέζα](#)
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. μέλι
- φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- 1/4 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

385 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	2.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	26%	12%	11%
9.3 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.36 Αλάτι (γρ.)
10%	50%	14%	6%