



# Σαλάτα με πλιγούρι, ροδάκινο και κοτόπουλο

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ετοιμάζουμε το [πλιγούρι](#).

Για το κοτόπουλο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα
- Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα μας. Αλείφουμε καλά με τα χέρια μας να πάει παντού το λάδι.
- Βάζουμε ένα [τηγάνι](#) στη φωτιά να κάψει καλά, σε σημείο που να βγάζει καπνούς.
- Προσθέτουμε τα φιλέτα κοτόπουλο στο τηγάνι και δίνουμε χρώμα στα φιλέτα μας και από τις δύο μεριές.
- Παράλληλα, παίρνουμε ένα μικρό [ταψάκι](#), ίσα ίσα να χωράνε τα κοτόπουλα μέσα και βάζουμε στον πάτο τα 3 κλαδάκια από τα μυρωδικά και το σκόρδο.
- Όταν πάρει το κοτόπουλο χρώμα, το μεταφέρουμε στο ταψάκι πάνω από τα μυρωδικά. Με τον τρόπο αυτό, όταν ψήνεται θα περάσουν όλα τα αρώματα μέσα στο κοτόπουλο.
- Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε καυτό πάνω από το κοτόπουλο.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά στον φούρνο.
- Όταν είναι έτοιμο το κοτόπουλο το βγάζουμε από τον φούρνο, το αφήνουμε να κρυώσει για 5-10 λεπτά και το κόβουμε σε 12 πλάγιες κάθετες φέτες.

Για την σάλτσα

- Ανακατεύουμε το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια, το ξύδι, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τη ζάχαρη, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι.

Για το σερβίρισμα

- Βάζουμε το πλιγούρι σε ένα βαθύ πιάτο.
- Ψιλοκόβουμε τον δυόσμο, τον άνηθο, τον βασιλικό και τα προσθέτουμε στο πιάτο. Ανακατεύουμε ελαφρά.
- Προσθέτουμε από πάνω το κοτόπουλο, τα ροδάκινα, τα καρύδια και την φέτα.
- Στο τέλος προσθέτουμε από πάνω και την σάλτσα.

## Tip

Τον χειμώνα μπορούμε να βάλουμε μήλα ή αχλάδια!

## Συστατικά

- 25 γρ. δυόσμο
- 25 γρ. άνηθο
- 50 γρ. βασιλικό
- 2 ροδάκινα, κομμένα σε φέτες
- 100 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
- 50 γρ. καρύδια, καβουρδισμένα

Για το πλιγούρι

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. πλιγούρι
- 2 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα του ψιλοκομμένα
- 2 κλ. δεντρολίβανο, μόνο τα φύλλα του ψιλοκομμένα
- 240 γρ. νερό
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

Για το κοτόπουλο

- 400 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι, φρέσκο
- αλάτι
- 1 κλ. θυμάρι
- 1 κλ. ρίγανη
- 1 κλ. δεντρολίβανο
- 2 σκ. σκόρδο, σπασμένες
- 2 κ.σ. βούτυρο

Για τη σαλάτα

- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνι
- 1 κ.γ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο, λιωμένο
- 1 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 673<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 44.0<br>Λιπαρά (γρ.)      | 12.0<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)    | 30.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 34%                       | 63%                       | 60%                          | 12%                       |
| 10.0<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)  | 34.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 7.9<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 1.4<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 11%                       | 68%                       | 32%                          | 23%                       |