



Σουβλάκι κοτόπουλο

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

20'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Το μυστικό σε αυτή τη συνταγή βρίσκεται στην άλμη!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Ρίχνουμε όλα τα υλικά για την άλμη σε ένα κατσαρολάκι.
- Ανακατεύουμε και περιμένουμε να βράσει. Μόλις βράσει βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε για 1 ώρα στην άκρη.
- Μόλις περάσει η 1 ώρα, σουρώνουμε σε ένα μπολ. Πρέπει να είναι κρύα τελείως.
- Κόβουμε μικρά κομμάτια το κοτόπουλο και τα βάζουμε μέσα στην [άλμη](#). Τα αφήνουμε από 1/2 μέχρι 1 ώρα.
- Σουρώνουμε τα κοτοπουλάκια μας και τα στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί. Πρέπει να στραγγίξουμε ό,τι υλικό υπάρχει στο κοτόπουλο.
- Παίρνουμε καλαμάκια και περνάμε μέσα τα κομμάτια κοτόπουλο.
- Ρίχνουμε ελάχιστο ελαιόλαδο σε ένα καυτό τηγάνι και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα το κοτόπουλο από όλες τις μεριές 3-4 λεπτά. Προσοχή να μην το ανακατεύουμε συνέχεια για να πάρει καλό χρώμα.
- Αν το κουνάμε συνέχεια θα βγάλει όλα του τα υγρά και το κοτόπουλο θα βράσει.
- Μόλις πάρουν χρώμα, τα βάζουμε στον φούρνο για 5 λεπτά να ψηθούν.
- Βάζουμε τις πίτες μας σε ένα ταψάκι με ελάχιστο ελαιόλαδο και τις αλατοπιπερώνουμε.
- Τις ψήνουμε στον φούρνο για 5 λεπτά.
- Ανακατεύουμε τα υλικά για τη σάλτσα σε ένα μπολάκι.
- Σερβίρουμε στις πίτες και μπορούμε να συνοδεύσουμε με ντομάτα κομμένη, [τζατζίκι](#) ή με οποιοδήποτε συνοδευτικό της αρεσκείας μας.

Tip

Προσέξτε μην τα αφήσετε περισσότερη ώρα στην άλμη γιατί θα βγουν πολύ αλμυρά!

Συστατικά

- 2 κοτόπουλα, στήθος φιλέτα
- 200 γρ. [άλμη](#)
- [πίτες για σουβλάκι](#)
- φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- ντομάτα, κομμένη
- μαρούλι, κομμένο
- ελαιόλαδο

Για την άλμη

- 550 ml νερό
- 1/2 λεμόνι, κομμένο στη μέση
- 3 φύλλα δάφνης
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 κ.σ. θυμάρι, ξερό
- 1 κ.σ. μέλι
- 35 γρ. αλάτι, χοντρό
- 2 σκ. σκόρδο, με τη φλούδα τους σπασμένες
- 1 κ.σ. κόκκους πιπεριού

Για τη σάλτσα

- 4 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. χυμό λάιμ, από 1 λάιμ

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

314 Θερμίδες (kcal)	7.1 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	10%	8%	15%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	23.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
18%	46%	7%	28%