



Σταρότο με κοτόπουλο και μανιτάρια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

55'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο
- 1 σκ. σκόρδο
- 400 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλου
- 5 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. άγρια μανιτάρια, agaricus
- 300 γρ. σιτάρι
- 250 γρ. κρασί λευκό
- 750 γρ. νερό
- 1 κύβο κότας
- 50-100 γρ. παρμεζάνα
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

657 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	62.0 Υδατ/κες (γρ.)
33%	34%	50%	24%
5.4 Σάκχαρα (γρ.)	43.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
6%	86%	29%	25%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια **κατσαρόλα**, σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το βούτυρο με το ελαιόλαδο.
- **Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι**, το σκόρδο και τα σοτάρουμε στην κατσαρόλα μέχρι να καραμελώσουν για περίπου 4-5 λεπτά.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.
- Σοτάρουμε για 5 λεπτά και προσθέτουμε τα μανιτάρια.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε το σιτάρι και σοτάρουμε με τα υπόλοιπα υλικά για 2-3 λεπτά ενώ ανακατεύουμε συνεχόμενα με τη βοήθεια μιας **κουτάλας**.
- Ρίχνουμε το κρασί και αφήνουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ του.
- Τέλος, ρίχνουμε το νερό, τον κύβο κοτόπουλο και αφήνουμε για περίπου 35-45 λεπτά να σιγοβράσει ανακατεύοντας περιστασιακά.
- Όταν απορροφηθούν όλα τα υγρά, αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την παρμεζάνα.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και αν χρειαστεί προσθέτουμε παραπάνω αλάτι και πιπέρι.
- Τέλος, προσθέτουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και **σερβίρουμε**.