



# Τηγανιά κοτόπουλο

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε πάνω σε δυνατή φωτιά ένα αντικολητικό τηγάνι. Γεμίζουμε με νερό και περιμένουμε να βράσει.
- Βάζουμε το κους κους σε ένα μπολ, προσθέτουμε τον κύβο και προσθέτουμε το βραστό νερό μέχρι να καλυφθεί όλο το κους κους.
- Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε ένα αντικολητικό τηγάνι στη φωτιά να κάψει καλά.
- Κόβουμε το κοτόπουλο σε κομμάτια 1 εκ. Βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με τα χέρια μας ώστε να καλύψουμε όλα τα κομμάτια.
- Βάζουμε στο τηγάνι τα κομμάτια κοτόπουλο και σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες 0,5 εκ., το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το άσπρο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές ροδέλες. Κρατάμε το πράσινο μέρος από τα κρεμμυδάκια για το κους κους.
- Βάζουμε στο τηγάνι τη ρίγανη, τον χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Μεταφέρουμε το κοτόπουλο σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε ξανά το ίδιο τηγάνι στη φωτιά.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε τα 2/3 από τις πιπεριές, τα 2/3 από το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Αφήνουμε να καραμελώσουν για 4-5 λεπτά. Τα υπόλοιπα λαχανικά τα κρατάμε για το κους κους.
- Βάζουμε το κοτόπουλο στο τηγάνι με τα λαχανικά και σβήνουμε με το κρασί.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τη μουστάρδα, το μέλι, πιπέρι, αλάτι, ανακατεύουμε και περιμένουμε 2 λεπτά να δέσουν όλα τα υλικά.
- Αφαιρούμε τη μεμβράνη από το κους κους και το ανακατεύουμε με ένα πιρούνι ώστε να σπάσει.
- Ψιλοκόβουμε τις πιπεριές που περίσσεψαν, το κρεμμύδι που περίσσεψε, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα βάζουμε στο μπολ με το κους κους.
- Προσθέτουμε τα μυρωδικά ψιλοκομμένα, 3 κ.σ. ελαιόλαδο, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάνι και σερβίρουμε με το κους κους.
- Προσθέτουμε το ξύσμα από το λεμόνι και φρέσκο θυμάρι.

## Συστατικά

- 200 γρ. κους κους
- 1 κύβο κότας
- 2 φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 πιπεριές πράσινες
- 2 πιπεριές κίτρινες
- 2 πιπεριές κόκκινες
- 1 κρεμμύδι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- 1 κ.σ. βασιλικό
- 2 κ.σ. θυμάρι
- 2 κ.σ. ρίγανη, ξερή

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

354 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	19%	9%	15%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
15%	35%	20%	23%