



Τηγανιά με κοτόπουλο, πατάτες και αβγά

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** με καπάκι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Σπάμε μέσα τα δύο αβγά, αλατοπιπερώνουμε και τηγανίζουμε για 1 λεπτό.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο στο ίδιο τηγάνι με καπάκι σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το μπέικον, το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Τα ρίχνουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Κόβουμε το μαγειρεμένο κοτόπουλο και την πατάτα σε κυβάκια 2 εκ.
- Τα ρίχνουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Προσθέτουμε το νερό, καπακλώνουμε και σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσει η πατάτα.
- Αφαιρούμε το καπάκι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και τοποθετούμε από πάνω τα τηγανητά αβγά.
- Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, πιπέρι και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 αβγά, μέτρια
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 φέτες μπέικον
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 300 γρ. κοτόπουλο, μαγειρεμένο, που έχει περισέψει
- 1 πατάτα, καθαρισμένη
- 100 γρ. νερό
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

303 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	3.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	20%	15%	5%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.72 Αλάτι (γρ.)
3%	62%	8%	12%