

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 90 gr Κοτόπουλο ψητό (χωρίς πέτσα)
- 150 gr βρασμένο Ρύζι
- 80 gr Σάλτσα ντομάτας
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 160 gr Μήλα
 - 120 gr Μανταρίνια

Υλικά για τη Σάλτσα ντομάτας:

450 gr Ντομάτες
100 gr Κρεμμύδια
25gr Ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
5 gr Σκόρδο (1 σκελίδα) (προαιρετικά)
Ποσότητα μαγειρεμένου Φαγητού 325 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 554 kcal

Λίπος: 15,9 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 28,7 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 79,6 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το ωμό κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Βάζετε το κοτόπουλο σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι και τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και το αφήνετε να ψηθεί στο φούρνο.
3. Όσο το κοτόπουλο ψήνετε, βράζετε ρύζι.
4. Επίσης πολτοποιείτε τις ντομάτες και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
5. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
6. Στη συνέχεια προσθέτετε τις ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.