

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Κοτόπουλο ψητό (χωρίς πέτσα)
- **Σαλάτα Ταμπούλε:**
 - 60 gr Πλιγούρι ωμό
 - 100 gr Ντομάτες
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
 - 1 Κρεμμυδάκι φρέσκο
 - ½ ματσάκι Μαϊντανός
 - ¼ ματσάκι Δυόσμος φρέσκος
 - Χυμός λεμόνι
- 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 250 gr Νεκταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 850 kcal
Λίπος: 24,8 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 50,6 gr (22%)
Υδατάνθρακες: 118,7 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεπλένετε το πλιγούρι με κρύο νερό και το αφήνετε να μουσκέψει στο νερό για 15-20 λεπτά.
2. Κόβετε τις ντομάτες σε κύβους και ψιλοκόβετε το κρεμμυδάκι, το μαϊντανό και το δυόσμο.
3. Στραγγίζετε το πλιγούρι και αναμιγνύετε όλα τα υλικά σε ένα σκεύος.
4. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι, και αφήνετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1-2 ώρες.
5. Πλένετε το ωμό κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
6. Βάζετε το κοτόπουλο σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού και το αφήνετε να ψηθεί στο φούρνο.