

## Υλικά για 4 μερίδες

- 1 λεμόνι
- 2 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο
- 8 μπούτια κοτόπουλου χωρίς πέτσα
- 8 κρεμμυδάκια μικρά, καθαρισμένα
- 6 μικρές πατάτες, καλά πλυμένες και κομμένες στη μέση
- 3 σκόρδα, χωρισμένα σε σκελίδες, αλλά όχι αποφλοιωμένα
- 1/2 κούπα λευκό κρασί
- 2 φλυτζάνια ζωμό κοτόπουλου
- 400 γρ. φασόλια μέτρια βρασμένα ή κονσέρβας
- 4 κλαδάκια θυμάρι
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο θυμάρι
- 1 κουταλιά της σούπας Canderel



## Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες



Ξεφλουδίστε καλά το λεμόνι και κόψτε το σε χοντρές φέτες. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα, προσθέστε το κοτόπουλο και τα κρεμμυδάκια και αφήστε τα να ψηθούν σε μέτρια εως δυνατή φωτιά μέχρι να ροδίσουν.

Γυρίστε το κοτόπουλο σε ένα τηγάνι, προσθέστε τις πατάτες, το σκόρδο, το λεμόνι, το λευκό κρασί, το ζωμό και το θυμάρι και αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε να βράσουν για 45 λεπτά.

Προσθέστε τώρα τα φασόλια και αφήστε να βράσουν για άλλο ένα τέταρτο ή μέχρι το κοτόπουλο να είναι μαλακό και να χυλώσει. Προσθέστε ανακατεύοντας το Canderel και το υπόλοιπο θυμάρι.

Σερβίρετε, γαρνιροντάς το με λιωμένες γλυκοπατάτες και βραστά κολοκυθάκια.

### Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

388 kcal  
 Λιπαρά 12 γρ.  
 Υδατάνθρακες 27 γρ.  
 Φυτ. Ίνες 7 γρ.