

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ



4 μερίδες

Υλικά

500 γρ. κοτόπουλο σε φέτες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. αλεύρι
3 κ.σ. γιαούρτι με 2% λιπαρά
½ φλ. λευκό κρασί
100 γρ. μανιτάρια

Εκτέλεση

Βάζετε το κοτόπουλο αλατισμένο σε ένα πυρέξ με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και λίγο νερό. Ψήνετε το κοτόπουλο για περίπου 30 λεπτά . Σε ένα τηγανάκι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε ελαφρώς τα μανιτάρια μετά προσθέτετε το αλεύρι, λίγο νερό, το γιαούρτι, το κρασί. Σκεπάζετε το κοτόπουλο με το μείγμα που φτιάξατε και ψήνετε για άλλα 30 λεπτά .

διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	308 kcal
Πρωτεΐνες	33 gr
Λίπος	16 gr
Υδατάνθρακες	8 gr