

Πλιγούρι με κοτόπουλο καιμανιτάρια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Υλικά

Για το πλιγούρι:

1 φλ. πλιγούρι

2 φλ. ζωμό κότας

400 γρ. μείγμαμανιταριών, τεμαχισμένα

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

νιφάδες τσίλι, ψιλοκομμένες

εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Για το κοτόπουλο:

2 στήθη κοτόπουλο, κομμένα σε κύβους

λίγο ξύσμα λεμονιού

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

Διαδικασία

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το ζωμό κότας και αφήνουμε να πάρει μία βράση.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το πλιγούρι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά,

μέχρι να πιεί τα υγρά.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε το πλιγούρι στην άκρη, μέχρι να αφρατέψει.

Σε μια πλαστική σακούλα βάζουμε το μείγμα τωνμανιταριών, το σκόρδο και τις νιφάδες τσίλι.

Προσθέτουμε στη σακούλα λίγο ελαιόλαδο και αφήνουμε να μαριναριστεί το μείγμα για λίγα λεπτά.

Εντωμεταξύ τρίβουμε το κοτόπουλο με λίγο φρέσκο ξύσμα λεμονιού και το αλατοπιπερώνουμε.

Ψήνουμε το κοτόπουλο στο γκριλ.

Όσο ψήνεται το κοτόπουλο, σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το μείγμα μανιταριών.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο και τα μανιτάρια στην κατσαρόλα με το πλιγούρι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr