

Συνταγή για κοτόπουλο φιλέτο με λίγα λιπαρά και πολύ νόστιμη σάλτσα. Ο συνδυασμός του κοτόπουλου με το λεμόνι, τη μουστάρδα και ταμανιτάρια είναι πάντα μαγικός. Σε αυτό το φαγητό δεν θα στερηθείτε τίποτα, ούτε τη γεύση ούτε την απόλαυση! Γιατί η υγιεινή διατροφή δεν είναι ανάγκη να είναι βαρετή, μπορεί να γίνει πολύ νόστιμη και ενδιαφέρουσα!-

Τι θα χρειαστείτε

2 φιλέτα κοτόπουλο

1 γεμάτη κουταλιά της σούπας μουστάρδα με μέλι

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

5-6 μεγάλαμανιτάρια κομμένα σε τέταρτα

1 λεμόνι στυμμένο

1-2 κ.γλ. κρέμα βαλσαμικού με λεμόνι και μέλι

2 πρέζες αποξηραμένο εστραγκόν

2 πρέζες θυμάρι

1 κ.γλ. μαργαρίνη για το σωτάρισμα τωνμανιταριών

Κουρκουμάς σε σκόνη

Ελαιόλαδο για το σωτάρισμα του κοτόπουλου

Ζωμός λαχανικών (μισό φλιτζάνι)

Εκτέλεση συνταγής

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα. Τα πασπαλίζουμε με λίγο κουρκουμά. Στο τηγάνι προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο. Σωτάρουμε τα φιλέτα, 5 λεπτά από τη μια μεριά και 3-5 λεπτά από την άλλη. Τα αφαιρούμε προσωρινά. Προσθέτουμε στο τηγάνι τη μαργαρίνη και σωτάρουμε ταμανιτάρια και το κρεμμυδάκι, χαμηλώνοντας σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το λεμόνι και τη μουστάρδα. Μόλις η σάλτσα αρχίσει να πήζει προσθέτουμε λίγο νερό ή ζωμό λαχανικών. Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία λίγο και προσθέτουμε την κρέμα βαλσαμικού. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα μυρωδικά μας. Αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει. Τελειώνουμε επιστρέφοντας το κοτόπουλο μέσα στη σάλτσα για 2 λεπτά ακόμα. Σερβίρουμε και καλή μας όρεξη!

- 1 Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τα πασπαλίζουμε με τον κουρκουμά.
- 2 Σωτάρουμε τα φιλέτα σε ελαιόλαδο 5 λεπτά από κάθε μεριά.
- 3 Τα αφαιρούμε από το τηγάνι. Προσθέτουμε τη μαργαρίνη και σωτάρουμε τα μανιτάρια και το κρεμμύδι.
- 4 Προσθέτουμε τη μουστάρδα.
- 5 Προσθέτουμε το λεμόνι.
- 6 Βάζουμε τα μυρωδικά και την κρέμα βαλσαμικού.
- 7 Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών.
- 8 Επιστρέφουμε τα φιλέτα στη σάλτσα και τελειώνουμε το μαγείρεμα.