

Εύκολο και γρήγορο ελαφρύ γεύμα, κοτόπουλο στο τηγάνι με λαχανικά, με σάλτσα μουστάρδας και λεμονιού. Όταν θέλουμε κάτι απλό, νόστιμο και γρήγορα, έτοιμο σε μόλις 20 λεπτά, σε ένα σκεύος!

Τι θα χρειαστείτε

800 γρ. κοτόπουλο στήθος σε μπουκιές

1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε χοντρές φέτες

2 κολοκυθάκια σε ροδέλες

8 μανιτάρια σε τέταρτα

2 μικρά καρότα σε ροδέλες

4 μεγάλες κουταλιές μουστάρδα της αρεσκείας σας (προτείνω μεσογειακή με μέλι)

Χυμό από ένα λεμόνι

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Κοτόπουλο με λαχανικά στο τηγάνι

Εκτέλεση συνταγής

Βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι, σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι, ταμανιτάρια, τα κολοκυθάκια και το καρότο.

Μόλις πάρουν λίγο χρώμα προσθέτουμε το κοτόπουλο.

Όταν το κοτόπουλο ροδίσει το γυρνάμε και από την άλλη μεριά. Σωτάρουμε ακόμα 3-4 λεπτά και ρίχνουμε το λεμόνι και τη μουστάρδα.

Ανακατεύουμε να πάνε παντού και βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα περίπου 10 λεπτά ακόμα.

Σερβίρουμε και αν θέλουμε συνοδεύουμε με ρύζι [πιλάφι](#)

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [κοτόπουλο με πετιμέζι και λαχανικά](#)

Κοτόπουλο με λαχανικά στο τηγάνι

Βήμα προς Βήμα

- 1 Βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι, σε μέτρια προς υψηλή φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, ταμανιτάρια, τα κολοκυθάκια και το καρότο.
- 2 Μόλις πάρουν λίγο χρώμα προσθέτουμε το κοτόπουλο. Όταν το κοτόπουλο ροδίσει το γυρνάμε και από την άλλη μεριά.
- 3 Σωτάρουμε ακόμα 3-4 λεπτά και ρίχνουμε το λεμόνι και τη μουστάρδα.
- 4 Ανακατεύουμε να πάνε παντού και βάζουμε αλάτι και πιπέρι.
- 5 Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα περίπου 10 λεπτά ακόμα.
- 6 Σερβίρουμε και αν θέλουμε συνοδεύουμε με ρύζι πιλάφι Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [κοτόπουλο με πετιμέζι και λαχανικά](#)