

Κοτόπουλο με λαχανικά με πεντανόστιμη αρωματική σάλτσα από πετιμέζι, πορτοκάλι και ξύδι μπαλσάμικο. Ελαφριά και νόστιμη συνταγή για κοτόπουλο με συνδυασμό υλικών που απογειώνουν τη γεύση!

Τι θα χρειαστείτε

700 γρ. στήθος κοτόπουλο σε μπουκιές

6-8 μανιτάρια σε τέταρτα

1 κρεμμύδι σε φετάκια

2 πιπεριές χρωματιστές σε κομμάτια ή λωρίδες

1 καρότο σε ροδέλες

1 κολοκυθάκι σε μαστουνάκια

50 ml πετιμέζι

30 ml κρέμα βαλσαμικού

Χυμό από 1 πορτοκάλι

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο

Κοτόπουλο με πετιμέζι και λαχανικά

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε σε μπουκιές το κοτόπουλο και ετοιμάζουμε και τα λαχανικά μας.

Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι. Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο και το σωτάρουμε. Μόλις πάρει λίγο χρώμα το γυρίζουμε και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το καρότο και τα μανιτάρια. Σωτάρουμε δύο λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τις πιπεριές και το κολοκυθάκι. Συνεχίζουμε το σωτάρισμα ακόμα 2-3 λεπτά.

Σβήνουμε με το χυμό πορτοκαλιού.-Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και προσθέτουμε το πετιμέζι και το βαλσαμικό ξύδι.

Αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί περίπου 15 λεπτά ακόμα και να μελώσει η σάλτσα.

Σερβίρουμε με [αρωματικό ρύζι](#)-

Κοτόπουλο με πετιμέζι και λαχανικά

Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε σε μπουκιές το κοτόπουλο και ετοιμάζουμε και τα λαχανικά μας.
- 2 Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι. Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο και το σωτάρουμε. Μόλις πάρει λίγο χρώμα το γυρίζουμε και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το καρότο και τα μανιτάρια.
- 3 Σωτάρουμε δύο λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τις πιπεριές και το κολοκυθάκι. Συνεχίζουμε το σωτάρισμα ακόμα 2-3 λεπτά.
- 4 Σβήνουμε με το χυμό πορτοκαλιού.-
- 5 Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και προσθέτουμε το πετιμέζι και το βαλσαμικό ξύδι.
- 6 Αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί περίπου 15 λεπτά ακόμα και να μελώσει η σάλτσα. Σερβίρουμε με [αρωματικό ρύζι](#)-