

Μπουκιές γαλοπούλας με μανιτάρια και σάλτσα μουστάρδας

Συνταγή για μπουκιές από στήθος γαλοπούλας με μανιτάρια και υπέροχη σάλτσα μουστάρδας.
Ελαφριά κουζίνα, νόστιμη και υγιεινή συνταγή για γαλοπούλα με σάλτσα!

Τι θα χρειαστείτε

800 γρ. στήθος γαλοπούλας σε μπουκιές

1 μέτριο κρεμμύδι σε φετάκια

2-3 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια

Μισό λεμόνι

Ένα πορτοκάλι

1-2 κ.σ. μουστάρδα της αρεσκείας σας

1 κ.γλ. μέλι

10-12 μανιτάρια

Ελαιόλαδο, 3-4 κ.σ.

Αλάτι και πιπέρι

Κουρκουμάς σε σκόνη

Αλατοπιπερώνουμε τη γαλοπούλα. Την πασπαλίζουμε με τον κουρκουμά και ανακατεύουμε.

Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο τις μπουκιές-γαλοπούλας και από τις δυο μεριές, να πάρουν-ωραίο χρώμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι και μετά το σκόρδο. Προσθέτουμε τα μανιτάρια.

Βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι και το χυμό από το λεμόνι και το πορτοκάλι. Ρίχνουμε λίγο ακόμα αλάτι και πιπέρι.-

Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε τη γαλοπούλα περίπου 20-25 λεπτά να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα. Αν η σάλτσα δεν έχει δέσει στον επιθυμητό βαθμό, δυναμώστε τη φωτιά και βράστε με ανοιχτό καπάκι ένα-δυο λεπτά ακόμα.

Συνοδέψτε το φαγητό σας με ένα ωραίο αφράτο πιλάφι! Ταιριάζει ιδανικά!

Καλή όρεξη!

- 1 Αλατοπιπερώνουμε τη γαλοπούλα. Την πασπαλίζουμε με τον κουρκουμά και ανακατεύουμε.
- 2 Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο τις μπουκιές-γαλοπούλας και από τις δυο μεριές, να πάρουν-ωραίο χρώμα.
- 3 Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι και μετά το σκόρδο.
- 4 Προσθέτουμε τα μανιτάρια.
- 5 Βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι και το χυμό από το λεμόνι και το πορτοκάλι. Ρίχνουμε λίγο ακόμα αλάτι και πιπέρι.-
- 6 Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε τη γαλοπούλα περίπου 20-25 λεπτά να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα.
- 7 Συνοδέψτε το φαγητό σας με ένα ωραίο αφράτο πιλάφι! Ταιριάζει ιδανικά! Καλή όρεξη!