

Μια συνταγή πρωτότυπη για τα ελληνικά δεδομένα, ο συνδυασμός κρεατικού με θαλασσινά είναι αυτό που στη διεθνή κουζίνα αποκαλείται surf and turf. Εδώ σας παρουσιάζω ένα απολαυστικό πιάτο με κοτόπουλο και σάλτσα από κρέμα και γαρίδες. Απολαύστε το!

Τι θα χρειαστείτε

2 φιλέτα κοτόπουλο, πάχους περίπου 2 δάχτυλα

200 γρ. γαρίδες αποφλοιωμένες, μετρίου ή μικρού μεγέθους

1/2 κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

6-7 μανιτάρια λευκά κομμένα στη μέση

200 ml κρέμα γάλακτος

Κουρκουμάς σε σκόνη

Εστραγκόν αποξηραμένο (προαιρετικά) ή όποιο βότανο σας αρέσει, π.χ. δυόσμο

Χυμό και ξύσμα από ένα λεμόνι

Αλάτι και πιπέρι

Πράσινη σαλάτα και πατατούλες baby για το σερβίρισμα

Λίγο ελαιόλαδο για το κοτόπουλο

1-2 κ.σ. μαργαρίνη για τη σάλτσα

Surf and turf, κοτόπουλο με γαρίδες

Εκτέλεση συνταγής

Ξεκινάμε με τη σάλτσα. Σε τηγάνι σωτάρουμε με λίγη μαργαρίνη το κρεμμύδι και μόλις μαλακώσει βάζουμε και το σκόρδο. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και τα σωτάρουμε και αυτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις γαρίδες. Μετά από ένα λεπτό προσθέτουμε και την κρέμα γάλακτος, το ξύσμα λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε 5-8 λεπτά περίπου, να δέσει η σάλτσα και να μαγειρευτούν οι γαρίδες.

Ετοιμάζουμε το κοτόπουλο. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα, τα πασπαλίζουμε με το εστραγκόν και το ξύσμα.

Τα ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο, για περίπου 5 λεπτά από κάθε πλευρά, σε μέτρια φωτιά, ώστε να ψηθούν μέχρι μέσα. Λίγο πριν να είναι έτοιμα προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού.

Σερβίρουμε τα φιλέτα με τη σάλτσα γαρίδας. Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα και πατάτες baby. Ταιριάζει πολύ και με [βελούδινο πουρέ πατάτας](#)

Καλή απόλαυση!

Surf and turf, κοτόπουλο με γαρίδες

Βήμα προς Βήμα

1	Ξεκινάμε με τη σάλτσα. Σε τηγάνι σωτάρουμε με λίγη μαργαρίνη το κρεμμύδι και μόλις μαλακώσει βάζουμε και το σκόρδο. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και τα σωτάρουμε και αυτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις γαρίδες.
2	Μετά από ένα λεπτό προσθέτουμε και την κρέμα γάλακτος, το ξύσμα λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και χαμηλώνουμε τη φωτιά.-Μαγειρεύουμε 5-8 λεπτά περίπου, να δέσει η σάλτσα και να μαγειρευτούν οι γαρίδες.
3	Ετοιμάζουμε το κοτόπουλο. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα, τα πασπαλίζουμε με το εστραγκόν και το ξύσμα.
4	Τα ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο, για περίπου 5 λεπτά από κάθε πλευρά, σε μέτρια φωτιά, ώστε να ψηθούν μέχρι μέσα. Λίγο πριν να είναι έτοιμα προσθέτουμε-το χυμό του λεμονιού.
5	Σερβίρουμε τα φιλέτα με τη σάλτσα γαρίδας. Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα και πατάτες baby. Ταιριάζει πολύ και με-βελούδινο πουρέ πατάτας Καλή απόλαυση!