

Πεντανόστιμη συνταγή για τηγανιά κοτόπουλο με πορτοκάλι, εύκολη και έτοιμη μόλις σε 15 λεπτά. Με υπέροχο συνδυασμό γεύσεων, με μανιτάρια και πιπεριές, με λιαστή ντομάτα και γραβιέρα. Φτιάξτε τη για ορεκτικό ή συνδυάστε τη με πατάτες ή ρύζι για ένα απίθανο κυρίως πιάτο!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. κοτόπουλο σε μπουκιές (στήθος ή και μπούτι)

1 μεγάλο πορτοκάλι, το χυμό του

2-3 κ.σ. μουστάρδα (απαλή ή με μέλι)

2 πιπεριές της αρεσκείας σας σε λωρίδες

1 μικρό κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα

1 καρότο σε λεπτές ροδέλες

6 λιαστές ντομάτες σε λωρίδες

8 μεγάλα μανιτάρια κομμένα σε τέταρτα ή σε φέτες

100 γρ. γραβιέρα σε κύβους

1 κ.γλ. πάπρικα καπνιστή

1 κ.γλ. κουρκουμάς

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Τηγανιά κοτόπουλο με πορτοκάλι

Εκτέλεση συνταγής

Σε μπόλ ανακατεύουμε το κοτόπουλο σε μπουκιές με τη μουστάρδα και τα μπαχαρικά. Αλατοπιπερώνουμε. Ιδανικά σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να μείνει το κοτόπουλο στο ψυγείο για μία ώρα. Το βγάζουμε και αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.

Σε αντικολλητικό τηγάνι καλύπτουμε τον πάτο με ελαιόλαδο. Σωτάρουμε το κοτόπουλο 1-2 λεπτά, να πάρει χρώμα από τη μια μεριά και το γυρνάμε και από την άλλη.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι, ταμανιτάρια, τις πιπεριές, το καρότο και τις λιαστές ντομάτες. Σωτάρουμε για 3-4 λεπτά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το πορτοκάλι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύουμε ακόμα 5-10 λεπτά. Θέλουμε το κοτόπουλο τρυφερό και ζουμερό και τα λαχανικά όχι παραβρασμένα.

Στο τέλος του μαγειρέματος δυναμώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τη γραβιέρα. Μόλις πάει να λιώσει σβήνουμε το μάτι και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε μια πεντανόστιμη τηγανιά με φανταστικό συνδυασμό γεύσεων. Μπορείτε να την σερβίρετε σαν ορεκτικό αλλά και να τη συνοδεύσετε με ρύζι [πιλάφι](#) ή πατάτες [ψητοτηγανιτές](#) σαν κυρίως γεύμα!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [τηγανιά κοτόπουλο με σάλτσα πιπεριάς](#)

Τηγανιά κοτόπουλο με πορτοκάλι

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε μπόλ ανακατεύουμε το κοτόπουλο σε μπουκιές με τη μουστάρδα και τα μπαχαρικά. Αλατοπιπερώνουμε.
- 2 Σε αντικολλητικό τηγάνι καλύπτουμε τον πάτο με ελαιόλαδο. Σωτάρουμε το κοτόπουλο 1-2 λεπτά, να πάρει χρώμα από τη μια μεριά και το γυρνάμε και από την άλλη.
- 3 Προσθέτουμε το κρεμμύδι, ταμανιτάρια, τις πιπεριές, το καρότο και τις λιαστές ντομάτες. Σωτάρουμε για 3-4 λεπτά.
- 4 Στη συνέχεια προσθέτουμε το πορτοκάλι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύουμε ακόμα 5-10 λεπτά.
- 5 Στο τέλος του μαγειρέματος δυναμώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τη γραβιέρα. Μόλις πάει να λιώσει σβήνουμε το μάτι και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 6 Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε μια πεντανόστιμη τηγανιά με φανταστικό συνδυασμό γεύσεων. Μπορείτε να την σερβίρετε σαν ορεκτικό αλλά και να τη συνοδεύσετε με ρύζι-πιλάφι -ή πατάτες-ψητοτηγανιτές σαν κυρίως γεύμα! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την-τηγανιά κοτόπουλο με σάλτσα πιπεριάς