

**Κοτόπουλο με μουστάρδα και μέλι**

**Ειρήνη Τερζή**

**Κοτόπουλο με μουστάρδα και μέλι**

Facebook - f

Google-plus - g

Instagram



### **Δυσκολία:**

Εύκολο

### **Χρόνος:**

**60 λεπτά**

### **Υλικά:**

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
- 750g κοτόπουλο φιλέτο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μουστάρδας
- 1/2 φλ. χυμό πορτοκάλι
- 1/4 φλ. χυμό λεμόνι

- 1 κ.σ. μέλι
- 3 πολύχρωμες πιπεριές
- 1 πράσο
- 100g μανιτάρια

## Οδηγίες:

- Ψιλοκόβεις το κρεμμύδι και το σκόρδο (προαιρετικά) και σοτάρεις σε αντικολλητικό με ελάχιστο ελαιόλαδο. Μπορείς να βάλεις και λίγο πράσο σε ροδέλες (προαιρετικά)
- Προσθέτεις το κοτόπουλο σε μπουκίτσες και σοτάρεις
- Προσθέτεις τη μουστάρδα, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και σβήνεις με λίγο κρασί. Εγώ πρόσθεσα κουρκουμά και πάπρικα.
- Όταν εξατμιστεί το κρασί ρίχνεις τον χυμό πορτοκάλι με το λεμόνι και το μέλι
- Προσθέτεις τα υπόλοιπα λαχανικά
- Κατεβάζεις τη φωτιά στο μισό και αφήνεις να σιγοβράσει μέχρι η σάλτσα να μειωθεί στο μισό και να πήξει.

Την ιδέα την πήραμε από φίλη & πελάτισσα.

### Διατροφική Ανάλυση

	100g
Θερμίδες	
	92.4kcal
Υδατάνθρακες	
	5.3g
Φυτικές ίνες	
	0.6g
Σάκχαρα	

Πρωτεΐνες	2.1g
Λιπαρά	7.7g
Κορεσμένα Λιπαρά	4.8g
Τρανς Λιπαρά	1.1g
Νάτριο	0.02g
	35.3 mg

## Μοιράσου τη συνταγή



Facebook

Share



Twitter

## Εκτύπωση

## Δες περισσότερες...

ΣΥΝΤΑΓΕΣ