



Κοτόπουλο μεμανιτάρια και μαυροδάφνη

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 600 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένα στα 2
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 500 γρ.μανιτάρια champignon, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 150 γρ. μαυροδάφνη
- 250 γρ. ζωμό κοτόπουλου
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Για το σερβίρισμα

- ρύζι μπασμάτι
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Σκουπίζουμε και αλατοπιπερώνουμε καλά τα φιλέτα.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο με 1 κ.σ. βούτυρο και σοτάroume σε μέτρια φωτιά το κοτόπουλο, σε 2 δόσεις, μέχρι να πάρουν τα φιλέτα καλό χρώμα και από τις 2 πλευρές. Αφαιρούμε από το τηγάνι, τα βάζουμε σε ένα πιάτο και τα κρατάμε ζεστά μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Αφαιρούμε όλο το λίπος από το τηγάνι εκτός από 1 κ.σ. και σε αυτή σοτάroume τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια σε μέτρια φωτιά, μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους και να μαλακώσουν. Σοτάroume μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά από τα μανιτάρια.
- Προσθέτουμε τη μαυροδάφνη και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να εξατμιστεί σχεδόν όλο το κρασί.
- Προσθέτουμε τον ζωμό κοτόπουλου, τα φιλέτα κοτόπουλου και ό,τι ζουμιά έχουν μείνει στο πιάτο.
- Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για περίπου 15 λεπτά. Γυρίζουμε μια φορά το κοτόπουλο κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο και το αφήνουμε να λιώσει σιγά-σιγά, ανακατεύοντας ελαφρά.
- Σερβίroume το κοτόπουλο με τη σάλτσα, [ρύζι μπασμάτι](#) και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

205 Θερμίδες (kcal)	9.4 Λιπαρά (γρ.)	4.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.7 Υδατ/κες (γρ.)
10%	13%	23%	2%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
2%	50%	5%	20%