

11 Ιουλίου 2020

Χοιρινή τηγανιά με μανιτάρια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Υλικά

500 γρ χοιρινό φιλέτο

1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κ.γ. δεντρολίβανο, αποξηραμένο

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι, κατά βούληση

3 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

250 γρ. μανιτάρια λευκά, τεμαχισμένα

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη

300 ml ζωμός λαχανικών

4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια, το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος, κομμένα

Διαδικασία

Κόβουμε το χοιρινό σε φέτες 1-1,5 εκ.

Σε μια μεγάλη πλαστική σακούλα φαγητού βάζουμε το αλεύρι και το δεντρολίβανο, προσθέτουμε λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι και το χοιρινό και ανακινούμε τη σακούλα, μέχρι το κρέας να επικαλυφθεί καλά.

Τοποθετούμε στην Πολυεστία Ελ Γκρέκο® ένα μεγάλο τηγάνι και ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Προσθέτουμε το χοιρινό και τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει κι από τις δύο πλευρές.

Αφαιρούμε το κρέας από το τηγάνι.

Ζεσταίνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, προσθέτουμε ταμανιτάρια και ψήνουμε για 2 περίπου λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν.

Πασπαλίζουμε με το σκόρδο και επιστρέφουμε το χοιρινό στο τηγάνι μαζί με όσο αλεύρι έχει μείνει στη σακούλα.

Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών, ανακατεύουμε και βράζουμε.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 5 περίπου λεπτά ή μέχρις ότου να μαγειρευτεί το κρέας.

Αφαιρούμε το τηγάνι από την Πολυεστία Ελ Γκρέκο® , πασπαλίζουμε με φρέσκα κρεμμυδάκια και σερβίρουμε το κρέας με ταμανιτάρια.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr