

## Κοτόπουλο αλα κρέμ με σπαράγγια και μανιτάρια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### ΥΛΙΚΑ

45 ml. ελαιόλαδο ( 3 κ.σ.)

8 σπαράγγια καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια

450 γρ. μανιτάρια

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

4 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες

2 στήθη κοτόπουλο κομμένα σε μικρά κομμάτια

Αλάτι κατά βούληση

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση

1/4 κ.γ. πιπέρι καγιέν

80 ml. κρέμα γάλακτος

80 ml λευκό ξηρό κρασί

Χρόνος Προετοιμασίας

30'

Βαθμός Δυσκολίας

Εύκολη

Αριθμός ατόμων

4 άτομα

Βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα βαθύ τηγάνι να κάψει σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα σπαράγγια και αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε 3 κ.σ. νερό και μαγειρεύουμε τα σπαράγγια για περίπου 4 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το νερό. Μεταφέρουμε τα σπαράγγια σε μια πιατέλα. Αφήνουμε στην άκρη.

Βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο στο ίδιο τηγάνι να κάψει. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και προσθέτουμε το αλάτι. Σωτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια, περίπου 8-10 λεπτά. Μεταφέρουμε τα μανιτάρια σε ένα μπόλ και αφήνουμε στην άκρη.

Βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο στο τηγάνι και σωτάρουμε το σκόρδο και το κρεμύδι για περίπου 2 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το κότοπουλο και πιπέρι καγιέν και σωτάρουμε για 4-6 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα και το κοτόπουλο. Προσθέτουμε το κρασί και την κρέμα γάλακτος και μαγειρεύουμε για ακόμη 2 λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και τα σπαράγγια και ανακατεύουμε καλά. Δοκιμάζουμε το φαγητό και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι αν χρειάζεται.

**Πηγή:** [cookbox.com.cy](http://cookbox.com.cy)