16 Μαΐου 2015

Κοτόπουλο με λαχανικά και μοτσαρέλα στο φούρνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

ΥΛΙΚΑ

- 400 μπούτια κοτόπουλο κομμένο σε λωρίδες
- 350 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου κομμένο σε λωρίδες
- 1 κρεμμύδι ξερό κομμένο σε φέτες
- 5 κολοκυθάκια κομμένα σε μπαστουνάκια
- 2 καρότα κομμένα σε μπαστουνάκια
- 2 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε μπαστουνάκια
- 2 πράσινες πιπεριές κομμένες σε μπαστουνάκια
- 200 γρ. γκούντα τριμμένο
- 200 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη
- 1/4 ματσάκι δυόσμο (2 κ.σ.)
- 1 κύβος κότας
- 110 ml. Άλτις κλασικό
- Αλάτι κατά βούληση

- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
- 2 αβγά
- 200 ml. κρέμα γάλακτος
- 1 κ.σ. μουστάρδα

- Χρόνος Προετοιμασίας
- 1 ώρα
- Βαθμός Δυσκολίας
- Μέτρια
- Αριθμός ατόμων
- 4 άτομα

Συνταγή της Chef Ντίνας Νικολάου

Σε βαθύ αντικολλητικό τηγάνι, σοτάρουμε το κοτόπουλο σε ζεστό ελαιόλαδο μέχρι να πάρει χρώμα. Το αποσύρουμε από το τηγάνι και σοτάρουμε τα λαχανικά. Αλατοπιπερώνουμε, ξαναβάζουμε το κοτόπουλο στο τηγάνι και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Προσθέτουμε 3 φλιτζάνια νερό, τον Κύβο Κότας και ανακατεύουμε. Αφήνουμε να βράσει για 5-10 λεπτά.

Ενώνουμε τα αυγά, την κρέμα γάλακτος και την μουστάρδα σε ένα μπολ. Μεταφέρουμε το μίγμα του τηγανιού σε ένα ταψάκι. Πασπαλίζουμε με τα τυριά και περιχύνουμε με την κρέμα.

Ψήνουμε στο φούρνο για 35-40 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.

Πηγή:cookbox.com.cy