

Τηγανιά χοιρινή με λαχανικά και γιαούρτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[tiganialachanika_58482442e79c7b7acb8f638dd7ce59e6](#)

Υλικά

χοιρινό ψαχνό (φαρονέφρι ή μπούτι): 500 γρ. κομμένο σε φετάκια

πράσα 3 κομμένα σε φέτες

φινόκιο: 1 κομμένο σε φέτες

σπανάκι: 100 γρ. πλυμένο

αρακάς: 100 γρ. κατεψυγμένος

κύβος λαχανικών: 1

κρεμμύδι: 1 φιλοκομμένο

κρασί: 3 κουταλιές της σούπας

βούτυρο: 3 κουταλιές της σούπας

ελαιόλαδο: 3 κουταλιές της σούπας

γιαούρτι στραγγιστό: 2-3 κουταλιές της σούπας

μουστάρδα: 1 κουταλάκι

αλάτι: όσο θέλετε

πιπέρι: φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνετε τα φετάκια του κρέατος. Ζεσταίνετε σε τηγάνι το μισό βούτυρο και το μισό λάδι και σοτάρετε το χοιρινό για 10' μέχρι να ροδίσει από τις δύο πλευρές. Το βγάζετε από το τηγάνι και ρίχνετε το φινόκιο, τα πράσα και το κρεμμύδι. Σοτάρετε για 6' μέχρι να μαλακώσουν και να εξατμιστούν τα υγρά τους. Ξαναρίχνετε το κρέας και σβήνετε με το κρασί. Προσθέτετε τον κύβο λαχανικών. Βράζετε μέχρις ότου τα υγρά εξατμιστούν εντελώς. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το υπόλοιπο βούτυρο με το υπόλοιπο λάδι και σοτάρετε το σπανάκι και τον αρακά για 4-5'.

Ρίχνετε το σπανάκι και τον αρακά στο τηγάνι με το κρέας, ανακατεύετε και προσθέτετε το γιαούρτι ανακατεμένο με τη μουστάρδα και αλατοπίπερο. Αφήνετε να βράσουν για 2-3' σε σιγανή φωτιά και σερβίρετε.

Mix & Match

Τα Μοσχοφίλερα της Μαντινείας είναι κρασιά με ζωηρό αρωματικό ταμπεραμέντο και τραγανές οξύτητες. Γενικά ταιριάζουν πολύ καλά με λευκά κρέατα, μαγειρεμένα με άσπρες μυρωδάτες σάλτσες, αλλά και με λαχανικά. Συνεπώς, για την τηγανιά αναζητήστε μια φρέσκια Μαντινεία.

Προετοιμασία: 20 λεπτά Μαγείρεμα: 30 λεπτά Μερίδες: 4 Δυσκολία: εύκολο

Πηγή: icookgreek.com