30 Σεπτεμβρίου 2018

Χοιρινό με λαχανικά και βίδες ζυμαρικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown

Τοχοιρινό με λαχανικά καιΕύκολη και γρήγορη συνταγή με κομμάτια χοιρινού, χειμωνιάτικα λαχανικά και τεράστια νοστιμιά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ήδη μαγειρεμένο κρέας.

10 Λεπτά
15 Μερίδες

Υλικά Συνταγής

- 500 γρ. Βίδες (ζυμαρικά)

- 200 γραμ. τυρί κρέμα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 τεμάχιο ψαρονέφρι (300 γρ.) ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χοιρινό μαγειρεμένο (το κόβουμε σε κομμάτια)
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο ψιλοτριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 μικρό κεφάλι μπρόκολο
- 1 μικρό κεφάλι κουνουπίδι
- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια σε φέτες
- 1/4 φλ. κρέμα βαλσαμικό
- 1 συσκευασία αποφλοιωμένες ντομάτες
- λίγο φρέσκο θυμάρι
- Λίγο ζεστό νερό
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση

Για το χοιρινό με λαχανικά και βίδες, ξεκινάμε καθαρίζοντας τα λαχανικά. Ψιλοκόβουμε το κρεμύδι, το μπρόκολο και το κουνουπίδι σε μικρά κομάτια. Τρίβουμε το καρότο και κόβουμε σε φέτες τα μανιτάρια. Κόβουμε το κρέας σε μικρές λωρίδες.

Σοτάρουμε το κρέας, για να γίνει πιο νόστιμο το χοιρινό με λαχανικά και βίδες.

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε κατσαρόλα. Σοτάρουμε το κρέας για 5 λεπτά, ώστε να ροδίσει και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Σοτάρουμε για 3 λεπτά.

Προσθέτουμε το καρότο. Ρίχνουμε τις ντομάτες (σπασμένες) και λίγο νερό για να σκεπάζει τα υλικά. Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το σκόρδο με τα μανιτάρια σε δυνατή φωτιά για 3 λεπτά. Προσθέτουμε το μπρόκολο και το κουνουπίδι σε πολύ μικρά κομμάτια. Σοτάρουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε την κρέμα βαλσαμικού και καραμελώνουμε τα λαχανικά. Αλατοπιπερώνουμε και τα ρίχνουμε στη σάλτσα που έχει ήδη βράσει για 10 λεπτά.

Πασπαλίζουμε με λίγο θυμάρι και σιγοβράζουμε για 6-7 λεπτά. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο.

Βράζουμε τα ζυμαρικά. Στραγγίζουμε και κρατάμε λίγο από το νερό που έβρασαν.

Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη σάλτσα, λίγο από το νερό των ζυμαρικών και αφήνουμε σε δυνατή φωτιά για 1 λεπτό. Αποσύρουμε και προσθέτουμε το κατίκι. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Πηγή: argiro.gr