

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ



ΥΛΙΚΑ (2 μερίδες)

- 2 μπριζόλες χοιρινές κομμένες σε κομμάτια
- 2 φλ. μανιτάρια σε φέτες
- ½ κόκκινη πιπεριά σε ραβδάκια
- ½ κίτρινη πιπεριά σε ραβδάκια
- 3 κ.σ. μουστάρδας
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε τηγάνι ελάχιστο ελαιόλαδο και σωτάρουμε το χοιρινό για 2 λεπτά.

Προσθέτουμε τα μανιτάρια, τις πιπεριές και σωτάρουμε.

Μετά προσθέτουμε τη μουστάρδα και το μέλι.

Αφήνουμε το φαγητό να βράσει μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά και να μαλακώσει το κρέας.

Για ένα πλήρες πιάτο μπορείτε να συνοδεύσετε το χοιρινό με καστανό ρύζι.

(Ενέργεια: 410 Θερμίδες ανά μερίδα)