

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ



### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. στήθος κοτόπουλο σε λεπτά φιλέτα

2 κ.σ. ελαιόλαδο

2 φλ. σπαράγγια κομμένα

½ λεμόνι στυμμένο

2 κ.γ. μουστάρδα

αλάτι, πιπέρι

πάπρικα ή κάρυ (ότι σας αρέσει)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το αλάτι, το πιπέρι και τα άλλα μπαχαρικά και βάζετε μέσα το κοτόπουλο και το αφήνετε να μαριναριστεί για 20 λεπτά.

Μετά βάζετε το κοτόπουλο μαζί με το μείγμα σε αντικολλητικό τηγάνι και ψήνετε για 3-5 λεπτά κι από τις 2 μεριές. Σβήνετε με το λεμόνι. Προσθέτετε τα σπαράγγια. Αφήνετε να βράσουν μαζί σε χαμηλή φωτιά. Αν θέλετε βάζετε και λίγο νερό ή λίγο περισσότερο λεμόνι κατά το βράσιμο.

### **Θερμίδες ανά μερίδα : 250 Kcal**

Το συγκεκριμένο πιάτο μας παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Τα σπαράγγια μας δίνουν φυτικές ίνες, βιταμίνη Α και φολικό οξύ. Όταν συνδυαστεί με ψωμί ολικής άλεσης, με καστανό ρύζι ή με πατάτες, τότε έχουμε ένα πλήρες πιάτο.