



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ LINKS NEWSLETTER VIDEOS

ΑΡΧΙΚΗ ΠΕΡΙ ΟΡΕΞΕΩΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ SHOPPING LIFESTYLE ΤΑΞΙΔΙΑ ΓΕΥΣΗΣ ΓΛΩΣΣΑΡΙ FORUM ΠΑΙΔΙ

Love a salad με Άλις balsamico di Modena

20 Ελαφριές αλλά Πεντανόστιμες προτάσεις!

Γρήγορα

Μαγειρέψτε με... τέσσερα υλικά

Συνταγές για να φροντίζουμε την υγεία μας

Συνταγές που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής

Συνταγές για τα στάδια της ζωής μας

Διεθνείς κουζίνες

Συνταγές για ιδιαίτερες περιστάσεις

Ελληνική - Παραδοσιακή Κουζίνα

Συνταγές βάσει του κύριου συστατικού

Vegetarian - Χορτοφαγία

Gourmet συνταγές

Συνταγές ανάλογα με το πιάτο

Συνταγές ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματος

Συνταγές ανάλογα με τη δυσκολία εκτέλεσης

Άλλες επιλογές

Αλλάξτε ρόλους και κερδίστε

EuroCooking

- ▶ Συνταγές με video
- ▶ Οι αγαπημένες μου συνταγές
- ▶ Οι ειδικές περιστάσεις μου
- ▶ Προσθέστε μια συνταγή
- ▶ Βρείτε στις Συνταγές
- ▶ Εκκαθάριση της λίστας αγορών μου
- ▶ Δείτε τις νέες συνταγές από την τελευταία επίσκεψή σας

Σκαλοπίνια από φιλέτο κοτόπουλου με μαστέλο και σάλτσα από λικέρ μαστίχας



[εκτύπωση](#)

[προσθήκη σε ειδική περίπτωση](#)

[προσθήκη στη αγαπημένα](#)

[προσθήκη στη λίστα αγορών μου](#)
[προεπισκόπηση της λίστας αγορών μου](#)
[μοιραστείτε την συνταγή στο facebook](#)

Περιγραφή συνταγής

Μια ευφάνταστη συνταγή με το νέο ζωμό <<Σπιτικός>> της Knorr που είναι βασισμένος σε αυθεντικά σπιτική συνταγή να δίνει αυθεντικά μοναδική γεύση!

Ημερομηνία καταχώρησης συνταγής : Πέμπτη, 29 Ιανουάριος 2009

Συστατικά συνταγής

- ▶ 700γραμ. φιλέτο κοτόπουλο
- ▶ 300γραμ. τυρί μαστέλο
- ▶ 100ml. λικέρ μαστίχας
- ▶ 100ml. ελαιόλαδο Άλις απαλό
- ▶ 60ml. λευκό ξηρό κρασί
- ▶ 2 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε φιλές λωρίδες
- ▶ 1/2 ματσάκι μαιντανό φιλοκομμένο
- ▶
- ▶ 1 μερίδα **Knorr Ζωμός Λαχανικών <<Σπιτικός>>**
- ▶ 1 κρεμμύδι ξηρό φιλοκομμένο
- ▶ 1 σκελίδα σκόρδο φιλοκομμένο
- ▶ 150γραμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ▶ Ανάλογο αλάτι-πιπέρι



Οδηγίες συνταγής

Κόβουμε το φιλέτο κοτόπουλου σε λεπτές λωρίδες, το αλατοπιπερώνουμε και το αλευρώνουμε καλά.

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κοτόπουλο τις πιπεριές, το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα σοτάρουμε.

Προσθέτουμε το Ζωμό Λαχανικών <<Σπιτικός>> της Knorr και νερό και αφήνουμε να μαγειρευτούν καλά όλα μαζί για περίπου 15 λεπτά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί μαστέλο, το οποίο έχουμε κόψει σε μέτριους κύβους, ανακατεύουμε και το αφήνουμε έως ότου λιώσει.

Πουδράρουμε με τον φιλοκομμένο μαιντανό.

Τα σκαλοπίνια μας είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

▶ **Διάρκεια:** 35 λεπτά



Ο Ζωμός Knorr "Σπιτικός" διαλύεται εύκολα στο μαγείρεμα και αναδεικνύει τη φυσική γεύση των φρέσκων συστατικών.

Ο ζωμός λαχανικών συντροφεύει απολαυστικά τα λαχανικά τις πατάτες φούρνου, τα όσπρια και γενικά τα λαδερά.



Πρόταση για ποτό

Αυτό το λαχταριστό πιάτο συνοδεύεται εξαιρετικά με ένα λευκό ξηρό κρασί.

Αναζήτηση



Βρείτε την συνταγή που επιθυμείτε
 Δείτε συνταγές με video | Δείτε δικές σας συνταγές

▶ **Νέες Συνταγές**

▶ **Δημοφιλείς Συνταγές**

- ▶ Πράσινη σαλάτα με φουρνιστά κρουτόν και μείγμα τ
- ▶ Κολοί με ρόκα-Διαγωνισμός Loving Modena με Άλις
- ▶ Σαλάτα ρόκα με πιπεριές φλωρίνης-Διαγωνισμός Lovi
- ▶ Σάντουιτς με τόνο και ντομάτα
- ▶ Ζυμαρικά με σολωμό και φινόκιο

Δείτε τις τελευταίες 30 συνταγές



Το μενού της εβδομάδας

Τι κοινό έχουν...

Σύνδεση Μελών

Όνομα Χρήστη

Κωδικός

GO

Εσχάσατε τον κωδικό σας? [Ελάτε στη παρέα μας!](#)

Copyright © 2009

Έχασα Βάρος Χωρίς Δίαιτα
 Δεκαπέντε Παράγοντες που Σταματούν το Μεταβολισμό. Ξεκίνα Τώρα.
www.detoxcenter.gr

οι 100 πρώτες μέρες
 Δες το συγκεκριμένο σχέδιο του ΠΙΑΣΟΚ για τις πρώτες 100 ημέρες.
www.pasok.gr

Επιδότηση Laptop
 Πάρτε το δωρεάν Laptop από το Πλαίσιο μαζί με το μεγαλύτερο δώρο!
www.Plaisio.gr

Κυτταρίτιδα Τέλος
 Δώστε άμεσα και μόνιμα λύση στο πρόβλημά σας.
www.webweightcontrol.ro

Find us on Facebook

twitter

flickr

YouTube

definitely does not exist