

Φιλετάκια γαλοπούλας με μήλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

(Για 4 άτομα)

600 γρ. φιλέτα από στήθος γαλοπούλας, κομμένα σε λεπτές φέτες

5 σκληρά μήλα καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα

1 καρότο κομμένο σε ροδέλες

1/2 φλιτζάνι κρασί μαυροδάφνη

3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο

1/2 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού

1 φύλλο δάφνης

1/2 φλιτζάνι νερό

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε μαζί το κρεμμύδι, το σκόρδο, το καρότο και τα φιλέτα γαλοπούλας. Μετά προσθέτετε τα μήλα και ξανασοτάρετε. Σβήνετε με το κρασί και το πορτοκάλι, προσθέτετε τη δάφνη, το νερό, αλάτι και πιπέρι. Βράζετε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα.

Πηγή: ikypros.com