



## Ψαρονέφρι με λαχανικά καιμανιτάρια

**Θερμίδες ανά μερίδα:352**

### Υλικά

- 4 φιλέτα ψαρονέφρι
- 4μανιτάρια Portobello
- 4 μικρά κολοκυθάκια
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 7 ντοματίνια
- 20ml σόγια σος
- 20ml κόκκινο κρασί
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση

- Κόβετε τα φιλέτα σε λεπτές φέτες και τα χτυπάτε να γίνουν πολύ λεπτά
- Τα πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι και τα σοτάρτετε ελαφρά με το ελαιόλαδο για περίπου 1 λεπτό.
- Στη συνέχεια ψιλοκόβετε το σκόρδο και το κρεμμύδι και τα βάζετε στο τηγάνι που είχατε προηγουμένως τα φιλέτα
- Προσθέτετε τα ντοματίνια, τα κολοκυθάκια και ταμανιτάρια κομμένα να σοταρίσουν.
- Τέλος ρίχνετε τη σόγια σος και το κρασί ανακατεύετε και αφήνετε τα υλικά να δέσουν. Τοποθετείτε τα φιλέτα σε πιατέλα και περιχύνετε με τη σάλτσα.