

# Makaron orzo z kurczakiem i brokułami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 464 kcal \ B-31 g \ T-19 g \ W-41 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 148 kcal \ B-10 g \ T-6 g \ W-13 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ makaron orzo – 1 szklanka (200 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (300 g)
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ suszone pomidory – 5 sztuk (50 g)
- ✓ bulion domowy – 2 szklanki (300 g)
- ✓ serek mascarpone – 3 łyżki (70 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 3 łyżki (36 g)

## Przygotowanie

1. Na oliwie podsmaż pokrojonego kurczaka. Dopraw oregano, solą i pieprzem. Odłóż na talerz.
2. Na tą samą patelnię wlej oliwę, podsmaż cebulę, brokuły, suszone pomidory. Dodaj suchy makaron orzo, dolej bulion. Gotuj pod przykryciem ok 10 minut.
3. Dorzuć kurczaka, a następnie dodaj mascarpone i mozzarellę. Podgrzewaj jeszcze chwilę i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-orzo-z-kurczakiem-i-brokulami/>