

Makaron z kurczakiem i szparagami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 523 kcal \ B-35 g \ T-22 g \ W-46 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 179 kcal \ B-12 g \ T-7 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 3 szklanki (240 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ szparagi – 1 garść (250 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ suszone pomidory – 8 sztuk (80 g)
- ✓ śmietanka 30% – 2/3 opakowania (140 g)
- ✓ woda z gotowania makaronu
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na kawałki.
2. Szparagi oczyść, usuń zdrewniałe końce i pokrój na 1 cm kawałki. Główki zostaw w całości.
3. Na patelni rozgrzej część masła klarowanego i wrzuć mięso. Dodaj przyprawy i podsmażaj do momentu, aż mięso się zetnie. Przełóż na talerz.
4. Na tą samą patelnię dodaj resztę masła, wlej oliwę i wrzuć pokrojone szparagi. Smaż przez chwilę, dorzuć pokrojone suszone pomidory i czosnek. Smaż przez moment.
5. Dodaj kurczaka oraz śmietankę 30%, a po chwili dodaj ugotowany makaron oraz wodę z gotowania makaronu. Zagotuj.
6. Przed podaniem posyp natką pietruszki i serem..

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