

Pappardelle z kurczakiem i szpinakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 531 kcal \ B-27 g \ T-24 g \ W-50 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 168 kcal \ B-9 g \ T-8 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (90 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (8 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2/3 opakowania (200 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plastrów (42 g)
- ✓ śmietanka 30% – 2/3 kubeczka (150 g)
- ✓ makaron pappardelle świeży – 1 opak.(250 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1 łyżeczka
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój w kostkę i wrzuc na rozgrzaną oliwę. Dodaj pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw papryką słodką, ostrą i curry. Chwilę podsmażaj, a następnie wrzuc dokładnie oplukany szpinak. Duś, aż lekko zwiędnie.
2. Dodaj pokrojone suszone pomidory. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
3. Zalej śmietanką (możesz użyć 12%, ale smak będzie już trochę inny). W razie potrzeby jeszcze dopraw.
4. Dodaj ugotowany makaron (swój kupuję w Lidlu) i wymieszaj dokładnie. Smacznego 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pappardelle-z-kurczakiem-i-szpinakiem/>