

Zapiekanka makaronowa z brokułem i cukinią

Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 433 kcal \ B-27 g \ T-17 g \ W-42 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 121 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-12 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 3 szklanki (300 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ tymianek suszony – 1/3 łyżeczki
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ cukinia – 1 sztuka (600 g)
- ✓ brokuły – 1 sztuka (500 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 2 garście (60 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente. Brokuły podziel na różyczki i obgotuj w lekko osolonej wodzie.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw curry, solą, papryką słodką i ostrą. Przesmaż na oliwie i odłóż na bok.
3. Na tej samej patelni podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną cukinię. Smaż, aż lekko zmięknie. Dopraw tymiankiem i oregano. Dodaj makaron, kurczaka i ugotowane brokuły. Wymieszaj.
4. Część przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Przygotuj sos: wymieszaj śmietankę, jajo, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Połowę wylej na składniki w naczyniu. Posyp serem. Wyłóż drugą warstwę, polej sosem, posyp serem.
6. Piecz w 200C przez około 15-20 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zapiekanka-makaronowa-z-brokulem-i-cukinia/>