

Kurczak w kremowym sosie z pieczarkami i makaronem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 602 kcal \ B-48 g \ T-19 g \ W-60 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 126 kcal \ B-10 g \ T-4 g \ W-12 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pieczarki brązowe – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ śmietana wegańska (lub 30%) – 3 łyżki (75 g)
- ✓ woda – 5 łyżek (30 g)
- ✓ ulubiony makaron* – 2 szklanki (150 g)

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka oczyścić z błonek i pokroić na kawałki. Wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą lub olejem, dopraw solą, pieprzem i przesmażyć. Odłożyć na talerz.
2. Na tę samą patelnię wleć łyżkę oliwy lub oleju i dodaj pokrojoną cebulę. Smaż aż się zeszkli i dorzuć pokrojone pieczarki. Smaż przez około 5-7 minut, do miękkości. Dodaj natkę pietruszki, podsmażonego wcześniej kurczaka oraz śmietanę wegańską (możesz dodać śmietankę 30%) i odrobinę wody. Zagotuj, dopraw do smaku i wymieszaj z ulubionym makaronem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kurczak-w-kremowym-sosie-z-pieczarkami-i-makaronem/>