Tagliatelle z kurczakiem, szpinakiem i pomidorkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 517 kcal \ B-30 g \ T-20 g \ W-51 g \ BŁ-7 g
- Wartość odżywcza 100 g tagliatelle: 137 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-13 g \ BŁ-2 g

Składniki

- ✓ makaron tagliatelle świeży* – 1 opak. (250 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (250 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 4 plastry (60 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ gałka muszkatołowa – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ śmietana 30% – 1/2 opakowania (100 g)

Przygotowanie

1. Pierś kurczaka pokrój, wrzuć na rozgrzaną oliwę, dopraw solą, pieprzem, papryką słodką, ostrą i curry. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek.

2. Kiedy kurczak się zetnie, dorzuć opłukany szpinak. Dopraw gałką muszkatołową. Dodaj suszone pomidorki, poprzekrajane pomidorki koktajlowe i dolej mleczko kokosowe lub śmietankę 30%. Zagotuj, dodaj ugotowany makaron, wymieszaj i gotowe.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/tagliatelle-z-kurczakiem-szpinakiem-i-pomidorkami/