

# Makaron z kurczakiem, brokułami i pomidorkami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 318 kcal \ B-25 g \ T-9 g \ W-33 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 122 kcal \ B-10 g \ T-4 g \ W-13 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki (1 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki (2 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ brokuł – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ czosnek – 2 sztuki (10 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ulubiony makaron\* – 2 szklanki (160 g)
- ✓ mleko kokosowe – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

## Przygotowanie

1. Jeśli tak jak mi, zostało Ci trochę piersi kurczaka z poprzedniego dnia, to możesz je wykorzystać (dodaj pod koniec gotowania). Jeśli nie, to najpierw pokrój i porządnie dopraw piersi. Podsmaż na oliwie.
2. Dodaj pokrojony na plasterki lub przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pomidorki i smaż przez chwilę.
3. Jak tylko mięso będzie ścięte, dodaj ugotowany makaron, ugotowane brokuły i smaż chwilę mieszając.
4. Dodaj mleczko kokosowe lub śmietankę 30% i posiekaną natkę pietruszki. Zagotuj i gotowe

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