

Makaron z kurczakiem i pesto czerwonym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 586 kcal \ B-42 g \ T-11 g \ W-75 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 199 kcal \ B-14 g \ T-4 g \ W-26 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron rigatoni* – 3 i 1/4 szklanki (200 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (250 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 1 garść (100 g)
- ✓ pesto z suszonych pomidorów – 2 łyżki (40 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuc pokrojonego kurczaka. Dopraw solą, pieprzem i smaź, aż się zetnie.
3. Dodaj 2 łyżki pesto, ugotowany makaron, posiekaną bazylię. Wszystko wymieszaj, dorzuć pokrojone pomidorki i raz jeszcze wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/makaron-z-kurczakiem-i-pesto-czerwonym/>