# Muszle makaronowe ze szpinakiem, kurczakiem i serem sałatkowym w sosie pomidorowym

**Wskazówki**

- Czas przygotowania: 45 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 502 kcal \ B-35 g \ T-10 g \ W-66 g \ BŁ-8 g

**Składniki**

- ✓ makaron muszle – 300 g
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (300 g)
- ✓ gałka muszkatołowa – 1 szczypta
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/3 opak. (90 g)

**Sos pomidorowy**

- ✓ masło klarowane – 1/2 łyżeczki (4 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ bazylia – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ passata pomidorowa – 1/2 butelki (350 g)
- ✓ cukier – 1/3 łyżeczki (2 g)

**Przygotowanie**

1. Muszle makaronowe ugotuj według przepisu na opakowaniu.

2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, wrzuć pokrojonego kurczaka, dopraw papryką słodką, ostrą, solą i pieprzem. Gdy mięso się zetnie, dodaj pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż chwilę i dodaj opłukany szpinak. Duś do momentu, aż liście zwiędną. Dopraw gałką muszkatołową i pieprzem. Dorzuć pokrojony na kawałki ser sałatkowy.

3. Sos: w rondelku podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj pokrojonego pomidora, dopraw do smaku i dolej passatę pomidorową. Gotuj kilka minut. Gotowy sos wylej na dno naczynia żaroodpornego.

4. Muszle makaronowe nadziej nadzieniem i delikatnie ułóż na sosie. Piecz w 180C przez około 25-30 minut. Pod koniec pieczenia posyp lekko serem.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/muszle-makaronowe-ze-szpinakiem-kurczakiem-i-serem-salatkowym-w-sosie-pomidorowym/