

Sałatka makaronowa z kurczakiem i brokułem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 395 kcal \ B-24 g \ T-12 g \ W-43 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 129 kcal \ B-8 g \ T-4 g \ W-14 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron penne* – 3 szklanki (200 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ curry – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ masło klarowane – 1,5 łyżeczki (10 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 2/3 szklanki (100 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (20 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (3 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Makaron i brokuły ugotuj w osolonej wodzie.
2. Kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, dopraw papryką słodką, ostrą, curry, solą, pieprzem, wymieszaj i podsmaż na rozgrzanym maśle lub oliwie.
3. Jogurt wymieszaj z majonezem, dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek i wymieszaj.
4. Pomidorki poprzekrajaj na pół, cebulę pokrój w kostkę, kukurydzę odsącz.
5. Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj sos czosnkowy, podprażony na patelni słonecznik i wymieszaj. Podawaj od razu lub po schłodzeniu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-kurczakiem-i-brokulem/>