Tagliatelle z kurkami i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:558 kcal \ B-33 g \ T-24 g \ W-54 g \ BŁ-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 154 kcal \ B-9 g \ T-7 g \ W-15 g \ BŁ-2 g

Składniki

- ✓ makaron tagliatelle świeży* – 1 opak. (250 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (12 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ kurki, grzyby – 5 garści (300 g)
- ✓ śmietanka 30% – 3/4 kubeczka (150 g)
- ✓ tymianek suszony – 1/2 łyżeczki
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Kurki dokładnie oczyść. Większe sztuki pokrój na kawałki.

2. Na patelni rozgrzej połowę masła klarowanego, zeszklij cebulę i wrzuć kurki. Dopraw solą i pieprzem. Smaż kilka minut i odłóż na talerz.

3. Na tę samą patelnię dodaj resztę masła i kurczaka pokrojonego w kostkę. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Smaż, aż mięso przestanie być surowe.

4. Dodaj kurki i wymieszaj. Smaż przez 2-3 minuty.

5. Dodaj śmietankę 30%, posiekaną natkę pietruszki i zagotuj. Jeśli będzie taka potrzeba, to dopraw do smaku.

6. Podawaj z ugotowanym makaronem tagliatelle.

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