

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 45 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 562 kcal \ B-38 g \ T-23 g \ W-50 g \ Bł-7 g

Składniki

- ✓ makaron rigatoni* – 3 szklanki (210 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ olej – 1 łyżka (10 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory z czos. – 1 łyżeczka
- ✓ sól – kilka szczypt
- ✓ pieprz – kilka szczypt
- ✓ cukinia – 1 sztuka (600 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 3 garście (300 g)
- ✓ ser żółty tarty – 2 garście (60 g)
- ✓ parmezan tarty – 2 łyżki (16 g)
- ✓ ser sałatkowy – 1/3 opakowania (90 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj.
2. Na patelni podsmaż cebulę i czosnek, dodaj pokrojone piersi kurczaka. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką, ostrą i curry, a następnie dodaj cukinię i smaż kilka minut.
3. Dodaj kukurydzę, dopraw suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią.
4. Makaron odcedź, przełóż do miski, dodaj pomidorki, ser a'la feta, ser żółty, zawartość patelni. Wlej śmietankę wymieszaną z jajem.
5. Całość wymieszaj, przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz przez 30 minut w 200C.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/zapiekanka-makaronowa-z-kurczakiem-i-warzywami/>