

# Makaron z indykiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 525 kcal \ B-43 g \ W-60 g \ T-12 g \ Bł-8 g

## Składniki

- ✓ mięso z piersi indyka bez skóry – 300 g
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ czosnek – 1-2 ząbki
- ✓ szpinak świeży – 100 g
- ✓ makaron\* – 150 g
- ✓ suszone pomidory w oliwie – 6 plasterów
- ✓ gałka muskatołowa, mielona – 1 szczypta
- ✓ pesto z bazylii – 1 łyżka
- ✓ oliwa – 1 łyżka

## Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente. Indyka pokrój na kawałki, dopraw papryką, solą, pieprzem i podsmaż.
2. Dodaj pokrojone w kostkę pomidorki i przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Gdy mięso lekko się zrumieni, dodaj pesto i optukany szpinak. Dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową. Dorzuć ugotowany makaron i wymieszaj. Gotowe

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-indykiem-szpinakiem-i-suszonymi-pomidorami/>