

Kremowy makaron orzo w sosie z kurczakiem, cukinią i suszonymi pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 547 kcal \ B-39 g \ T-22 g \ W-49 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 127 kcal \ B-9 g \ T-5 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (300 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 5 sztuk (50 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory z bazylią – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ cukinia – 1 sztuka (250 g)
- ✓ makaron orzo – 1 szklanka (170 g)
- ✓ rosół – 2 szklanki (300 g)
- ✓ szpinak, świeży – 4 garście (80 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Mięso pokrój w niewielką kostkę i podsmaż na rozgrzanej oliwie. Kiedy lekko się zetnie, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojone pomidorki i przyprawy. Wymieszaj i smaż chwilę.
2. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż dalej.
3. Po 2 minutach dodaj suchy makaron, wlej rosół (lub wodę) i przykryj. W międzyczasie kilka razy przemieszaj.
4. Kiedy makaron będzie już prawie ugotowany, dodaj świeży szpinak oraz śmietankę.
5. Gotuj jeszcze chwilę, dodaj ser i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/kremowy-makaron-orzo-w-sosie-z-kurczakiem,-cukinia-i-suszonymi-pomidorami/>