

# Jednogarnkowy makaron z kurczakiem i kremowym sosem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 564 kcal \ B-36 g \ T-18 g \ W-61 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 97 kcal \ B-6 g \ T-3 g \ W-10 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (250 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 3 łyżki (75 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (50 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (6 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ pomidor – 3 sztuki (510 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 1/2 łyżeczki
- ✓ woda – 1 szklanka (200 g)
- ✓ śmietanka 12% – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ makaron papardelle świeży – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ ser mozzarella, mini – 6 sztuk (42 g)
- ✓ bazylią, świeża – 1 łyżka
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżeczka (5 g)

## Przygotowanie

1. Pierś kurczaka porządnie nasmaruj przyprawami i podsmaż na łyżce rozgrzanej oliwy. Odłóż na talerz.
2. Na tej samej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i plasterki czosnku. Kiedy lekko się zeszkłą, dodaj pokrojoną paprykę oraz pomidory. Podsmażaj przez kilka minut.
3. Dodaj koncentrat pomidorowy, przyprawy, a po chwili dodaj wodę oraz śmietankę. Gotuj przez moment.
4. Dodaj świeży makaron i przykryj. Po 3 minutach wymieszaj, dodaj pokrojoną mozzarellę i gotuj jeszcze chwilę (aż nadmiar płynu się wchłonie). Na wierzchu ułóż pokrojoną pierś kurczaka, posyp bazylią oraz serem. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/jednogarnkowy-makaron-z-kurczakiem-i-kremowym-sosem/>