

Pyszny Makaron w Kremowym Sosie Serowym z Brokułem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 665 kcal \ B-33 g \ T-35 g \ W-53 g \ BŁ-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 188 kcal \ B-9 g \ T-10 g \ W-15 g \ BŁ-2 g

Składniki

- Kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- Papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- Papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- Oregano – 1/2 łyżeczki
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Cebula – 1 sztuka (60 g)
- Czosnek – 2 ząbki (6 g)
- Śmietanka 30% – 3/4 opakowania (150 g)
- Serek mascarpone – 2 łyżki (40 g)
- Ser pleśniowy lazur – 1/3 sztuki (50 g)
- Ser mozzarella, tarty – 2 łyżki (30 g)
- Brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- Makaron tagliatelle świeży – 1 opakowanie (250 g)
- Suszone pomidory z czosnkiem – 1 łyżeczka (4 g)
- Pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku

Ważne

Jeśli masz insulinooporność (IO) lub zespół policystycznych jajników (PCOS), używaj makaronu pełnoziarnistego.

Przygotowanie

1. Mięso pokrój w kostkę i dopraw papryką słodką, ostrą, oregano oraz pieprzem. Wymieszaj i odstaw najlepiej na noc.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć kurczaka i podsmaż. Gdy mięso się zetnie, przełóż je na talerz.
3. Na tej samej patelni rozgrzej jeszcze łyżeczkę oliwy, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz czosnek. Kiedy lekko się zeszkła, wlej śmietankę.
4. Dodaj na patelnię mascarpone oraz pokrojony ser pleśniowy. Dopraw suszonymi pomidorami z czosnkiem, bazylią, solą i pieprzem.

5. Do sosu wrzuć kurczaka, mozzarellę i natkę pietruszki. Wymieszaj i dodaj ugotowane wcześniej brokuły. Ponownie wymieszaj.
6. W międzyczasie ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Dodaj go na patelnię z sosem. Wyłącz palnik, wymieszaj wszystko dokładnie i podawaj.

Źródło:

<https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pyszny-makaron-w-kremowym-sosie-serowym-z-brokulem/>