

Makaron z kurczakiem i brokułem



15 min.



4 os.



420 kcal/os.



6.20 zł/os.

Składniki

- filet z kurczaka - 600 g
- makaron - 250 g
- mrożone różyczki brokuła - 1 opak.
- ser żółty - 100 g
- marchewka - 1 szt.
- słonecznik łuskany - 50 g
- przyprawa Vegeta - 1 łyżeczka
- masło - 1/4 kostki
- kostka rosołowa Knorr - 1/4 kostki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- por - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbki
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 2 ziarna
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Filet z kurczaka umyj i pokrój w paski.

Pora, paprykę oraz obraną marchewkę pokrój w cienkie paski. Podsmaż na maśle, dopraw solą i pieprzem. Po 5 minutach dodaj rozmrożone różyczki brokuła, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawę Vegetę, kostkę rosołową i posiekaną natkę pietruszki.

W osolonej wodzie ugotuj makaron według zaleceń producenta na opakowaniu. Upraż na suchej, rozgrzanej patelni pół opakowania słonecznika do zarumienienia ziaren.

Do mięsa i warzyw dodaj posiekany czosnek i natkę pietruszki. Smaż 2 minuty. Ser żółty zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Na makaron połóż mięso z warzywami i posyp wszystko uprażonym słonecznikiem oraz serem. Smacznego!