

Castellane z kurczakiem i szpinakiem

Autor: **Futka**Przepisów: **1024** Ocena: **28556**

1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Kulinarne Inspiracje Futki

Futka | Smaker

Składniki:

- 150 g makaronu Castellane Parmigiane
- pierś z kurczaka
- 250 g świeżego szpinaku
- 80 g koziego sera
- 4 łyżki jogurtu greckiego
- 2 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek
- plaster masła
- PRZYPRAWY:
- 0,5 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 1 łyżeczka cukru brzożowego
- sól ziołowa
- sól morską
- świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z kurczaka oczyszczamy ze ścięgien i włókien, kroimy w kostkę i oprószamy ją solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Tak doprawione kawałki kurczaka podsmażamy na oliwie z oliwek, a następnie przekładamy do naczynia.

W tym czasie do osolonego wrzątku wrzucamy makaron, który gotujemy al dente.



- 2 Na patelni roztapiamy plaster masła, dodajemy liście świeżego szpinaku i smażymy do momentu aż te zmiękną i zredukują swoją objętość.

Następnie do szpinaku dodajemy 2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i dusimy około minuty.



- 3 W kolejnym kroku dodajemy jogurt grecki, starty ser kozi oraz przyprawy: ziele angielskie, cukier brzozowy (ksylitol) i sól ziołową. Wszystko dokładnie mieszamy i smażymy przez chwilę.



- 4 Na koniec do powstałego sosu dodajemy wcześniej podsmażone kawałki kurczaka i odcedzony makaron Castellane. Wszystko dokładnie mieszamy i gotowe!



- 5 Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: