

Fit makaron z brokułami, kurczakiem i suszonymi pomidorami



Autor: **alepysznie**
Przepisów: **46** Ocena: **997**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 150 g razowego makaronu
- 200 g piersi z kurczaka
- 150 g świeżego brokuła
- 80 g suszonych pomidorów
- 100 ml jogurtu naturalnego
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Świeży brokuł podziel na różyczki i gotuj ok. 5 minut we wrzącej, osolonej wodzie. Makaron ugotuj w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokrój w drobną kostkę i przypraw do smaku solą i pieprzem.
- 2 Rozgrzej patelnię z niewielką ilością oliwy z oliwek i usmaż na niej mięso. Następnie dodaj śmietanę, brokuł, suszone pomidory, dopraw solą, pieprzem i gotuj przez kilka minut.
- 3 Na koniec dodaj makaron, wymieszaj i gotowe.

Twoje notatki do przepisu: