

Penne z kurczakiem, brokułami, sosem serowym i prażonym słonecznikiem



Autor: **agnieszkacrow**
Przepisów: **196** Ocena: **8654**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 4 podudzia z kurczaka
- makaron penne (lub inny jeśli wolimy)
- 1 brokuł
- garstka słonecznika
- 1 kostka serka topionego
- mały kartonik śmietanki 30%
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz
- Olej słonecznikowy

Sposób przygotowania:

- 1 Na suchej patelni prażymy słonecznik (podsmażamy aż się zarumieni).



- 2 Do osolonej wrzącej wody z dodatkiem szczypty cukru wrzucamy brokuły podzielone na różyczki.



- 3 10 minut później w osolonej wodzie gotujemy makaron (al dente).

Mięso z kurczaka oddzielamy od kości i kroimy w kostkę. Cebulę kroimy w drobną kosteczkę i podsmażamy na oleju. Gdy cebulka będzie złocista dodajemy mięso z kurczaka. Na koniec dodajemy przepuszczony przez praskę czosnek, przyprawiamy solą i pieprzem i jeszcze chwilę podsmażamy. Kurczaka odstawiamy na talerz.



- 4 Na patelni, na której smażyliśmy kurczaka wlewamy śmietankę i dodajemy kostkę serka topionego. Całość mieszamy, aż serek się rozpuści. Przyprawiamy solą i pieprzem (z solą ostrożnie, bo serek jest już słony).



- 5 Odcedzamy makaron i brokuły. Na talerzu układamy kolejno: makaron, brokuły i kurczaka.

Polewamy sosem serowym i posypujemy uprażonym słonecznikiem.



Twoje notatki do przepisu: