

Makaron na kolację

Makaron z dodatkiem kurczaka i warzyw to sycąca, a jednocześnie zdrowa kolacja.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

160 g makaronu penne
400 g pieczonego kurczaka, pokrojonego w kostkę
1 cukinia, pokrojona w kostkę
140 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1/2 czerwonej papryki, posiekanej
3 łyżki masła
1/4 szklanki soku z cytryny
2 łyżki białego wina
90 g parmezanu, tartego
3 łyżki posiekanej świeżej bazylii lub 1 łyżka suszonej

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron. Roztopić 2 łyżki masła na patelni.

Wrzucić kurczaka, cukinię, pieczarki i paprykę. Smażyć 4–5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać sok z cytryny i wino. Zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić 2 minuty.

2) Odcedzić makaron i wrzucić na patelnię. Dodać parmezan, bazylię i resztę masła.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 243 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 64 mg cholesterolu, 271 mg sodu, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 20 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock