Makaron po indonezyjsku

Makaron po indonezyjsku to potrawa szybka do przygotowania, a szparagi dodają jej wyjątkowego smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki wywaru drobiowego
2 papryczki chili jalapeño, posiekane
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki masła orzechowego
1 łyżka suszonej cebuli
1 łyżka soku z cytryny
1/4 łyżeczki brązowego cukru
18 szparagów, pokrojonych na kawałki
170 g makaronu penne
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej
1 filet z kurczaka, podsmażony i pokrojony
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 cebula dymka, posiekana

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w rondlu wywar z chili jalapeño, sosem sojowym, masłem orzechowym, cebulą, sokiem z cytryny i brązowym cukrem. Doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Zdjąć z ognia i trzymać w cieple.

2) Ugotować makaron. Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Włożyć szparagi i czerwoną paprykę, smażyć 6–8 minut. Dodać cebulę dymkę i kurczaka, smażyć 2–3 minuty, mieszając, aż warzywa nieco zmiękną. Odcedzić makaron. Wymieszać z warzywami i sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 263 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 627 mg sodu, 40 g węglowodanów, 3 g błonnika, 11 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock