

Makaronowa sałatka z kurczakiem

Oto świetna sałatka na obiad w środku tygodnia. Jej smak nie popsuje się, nawet jeśli będzie musiała stać dłużej, bo ktoś z domowników wróci później do domu. Dzięki dodatkowi soku z cytryny i białego wina staje się nie tylko bardzo aromatyczna, ale również zawiera niewiele tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g makaronu penne lub muszelki
100 g groszku cukrowego
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sok i drobno otarta skórka z 1 cytryny
4 łyżki wytrawnego białego wina
400 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych na małe kawałki
2 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
200 g pomidorków koktajlowych cherry przekrojonych na pół lub
3 podłużne pomidory, każdy przekrojony na 6 części

50 g czarnych oliwek
20 g listków świeżej bazylii
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić makaron do dużego rondla z wrzątkiem. Kiedy woda ponownie zawrze, gotować 10–12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente. Na ostatnią minutę gotowania dodać groszek cukrowy. Wrzucić makaron do durszlaka, przepłukać zimną wodą i dobrze odsączyć.

2) Wymieszać 2 łyżki oliwy z sokiem i skórką z cytryny oraz winem w dużej salaterce. Doprawić pieprzem. Włożyć do salaterki makaron i groszek cukrowy. Starannie wymieszać z sosem. Odstawić, by sałatka ostygła.

3) Rozgrzać resztę oliwy na patelni. Wrzucić pierś z kurczaka i czosnek. Smażyć na dużym ogniu 5–6 minut, cały czas mieszając, aż mięso lekko się zrumieni. Dodać do makaronu.

4) Wrzucić pomidory, oliwki i bazylię, rozrywając duże listki na mniejsze kawałki. Wymieszać sałatkę i podawać, zanim mięso wystygnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 470 kcal, 34 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 60 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 4 g błonnika