

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z POMIDORAMI I KURCZAKIEM

Składniki:

- czosnek 2g
- oliwa z oliwek 5g
- makaron pełnoziarnisty 70g
- pomidory 160g
- kurczak 100 g
- przyprawy (sól, ostra papryka)

Przepis:

1. Gotujemy wodę w garnku z odrobina soli
2. Do zagotowanej wody dodajemy makaron
3. Na patelni podsmażamy czosnek na oliwie
4. Dodajemy pomidory obrane ze skórki
5. Na drugiej patelni grillujemy kurczaka
6. Dodajemy kurczaka do patelni z pomidorami
7. Czekamy aż sos się zredukuje
8. Przepędzamy makaron i mieszamy z sosem
9. Posypujemy małą ilością parmezanu
10. Danie jest gotowe do podania



Makro:

Całość: 419 kcal

Przepis własny.