Cukiniowy makaron z piersią z kurczaka w lekkim sosie pomidorowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Cukinia mała - 1 szt.
- Pierś z kurczaka - 100 g
- Pomidorki koktajlowe - kilka
- Pomidory z puszki - 120 g
- przyprawy -
- sól - do smaku
- bazylia - do smaku
- oregano - do smaku
- zioła prowalsalskie - do smaku
- papryczka chili -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię obieramy i za pomocą obieraczki tworzymy takie długie pasma, tak jak byśmy ją nadal obierali. Na porcję wydaje mi się, że starczy ok. 100 g takiej obranej cukinii.

KROK 2: Pierś nacieramy przyprawami, na wierzch układamy pokrojoną w paski papryczkę chili (jeżeli ktoś preferuje łagodną wersję, można pominąć). Wkładamy do specjalnej folii, przeznaczonej do pieczenia na parze w piekarniku, mikrofali. Pieczemy 8 min (w przypadku kuchenki mikrofalowej). Mięsko można równie dobrze ugotować na parze w garnku.

KROK 3: Za pomocą blendera miksujemy pomidorki z puszki wraz z solą i ziołami.

KROK 4: Do garnka wlewamy wodę, czekamy do momentu zagotowania. Kiedy woda będzie już wrzała, wkładamy cukiniowy makaron i gotujemy przez 4-5 minut, tak aby był średnio twardy. Makaron wykładamy na talerz, na nim układamy pierś z kurczaka, rozkładamy świeże pomidorki koktajlowe i polewamy sosem pomidorowym.