Makaron z kurczakiem i warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Makaron razowy - 40 g
- Cebula - 1 szt.
- Marchew - 1 szt.
- Cukinia - 1/2 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Pierś z kurczaka - 100 g
- Świeży szpinak - 1 garść
- Koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczka
- Przyprawy: sól, pieprz cayenne, curry, zioła prowansalskie, słodka papryka - do smaku
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Płatki migdałowe - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj al dente.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i podsmaż posiekany czosnek i cebulę. Dodaj cieniutko pokrojona marchew, podlej wodą i duś pod przykryciem 10 minut.

KROK 3: Kolejno dodaj pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, pokrojoną cukinię. Duś 20 minut. W razie potrzeby podlej wodą.

KROK 4: Teraz dodaj szpinak. Duś 10 minut.

KROK 5: Przypraw, dodaj koncentrat pomidorowy. Danie wymieszaj dokładnie.

KROK 6: Na talerz wyłóż ugotowany makaron. Następnie gotową potrawkę i posyp uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.