Makaron ze szpinakiem, awokado w sosie pomidorowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty - 50 g
- Pierś z kurczaka - 100 g
- Awokado - 1/2 szt.
- Szpinak świeży - 50 g
- Cebula - 1 mała szt.
- Czosnek - 2 szt.
- Pomidorki koktajlowe - 5 szt.
- Sos pomidorowy PASSATA - 150 g
- Ziarenka słonecznika - 1 łyżka
- Olej - 1 łyżeczka
- przyprawy: -
- sól himalajska - do smaku
- curry - do smaku
- zioła prowansalskie - do smaku
- pieprz caynene - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj al dente.

KROK 2: Na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju i podsmaż posiekaną cebulkę i czosnek.

KROK 3: Następnie dodaj szpinak, przykryj i duś 2 minuty.

KROK 4: Dodaj pokrojone w kostkę awokado i kurczaka, przekrojone na pół pomidorki, zalej sosem pomidorowym, przypraw, zamieszaj i duś pod przykryciem 15 minut (w razie potrzeby podlej odrobiną wody).

KROK 5: Po tym czasie dodaj ugotowany makaron, wszystko razem wymieszaj do połączenia się składników.
Przed podaniem posyp mieszanką ziarenek :)