



## Makaron ze szpinakiem, marchewką i pierśią z kurczaka

 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne](#)

### Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

Makaron pełnoziarnisty - 30 g

Pierś z kurczaka - 150 g

Świeży szpinak - 1 garść

Marchew - 1 szt.

Czosnek - 2 ząbek

cebula, mała - 1 szt.

Olej rzepakowy - 1 łyżka

przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, curry, chilli - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Makaron ugotować al dente.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzać olej. Podsmażyć cebulkę i wyciśnięty czosnek. Dodać pokrojonego w kostkę kurczaka, chwilę poddusić, następnie dodać obraną i cieniutko pokrojoną marchewkę. Podlać odrobiną wody i dusić do miękkości, około 15 minut. Dodawać wody w razie potrzeby.

**KROK 3:** Następnie dodać szpinak i dusić 10 minut. Przyprawić. Wymieszać. Chwilę poddusić. Połączyć z ugotowanym makaronem.  
Smacznego! :)