





Szparagi z kurczakiem i pomidorkami

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

szparagi - 1 pęczek
pomidorki koktajlowe - kilka
mix sałat - 2 garść
czosnek - 1 ząbek
pierś kurczaka - 1 szt.

czosnek granulowany - 1/2 łyżeczka
oliwa z oliwek - 2 łyżka
sól i pieprz - do smaku
płatki chili - do smaku
bazyliia listki - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka doprawiamy granulowanym czosnkiem, solą i pieprzem oraz płatkami chili. Kroimy w paski. Odstawiamy na chwilę do marynaty. Szparagi kroimy w 1 cm kawałki, a końcówki zostawiamy nie krojone. Rozgrzewamy oliwę dodajemy czosnek pokrojony w plasterki i dodajemy szparagi - chwilę podsmażamy. Przekładamy do miski obok. Na tej samej patelni smażyemy kurczaka, dodajemy wcześniej podsmażone szparagi i wlewamy łyżkę soku z cytryny. Mieszamy. W misce wykładamy sałaty i przekładamy szparagi z kurczakiem. Dodajemy pomidorki i listki bazylii.