




Zapiekanka brokułowa z kurczakiem i migdałami

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 4 porcje

Składniki:

brokuł (podzielony na różyczki, większe przekroić na pół) - 1 szt.
filet z kurczaka pokrojony w kostkę - 400 g
olej do obsmażenia kurczaka - 1 łyżka
sól i pieprz - - do smaku
Sos: -
ser żółty o wyrazistym smaku - 100 g
śmietanka płynna 12% (do zup i sosów) - 150 ml

czosnek - 1 ząbek
woda (lub mleko) - 100 ml
sól - 1/2 łyżeczka
pieprz - 1/2 łyżeczka
natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
Do posypania: -
płatki migdałowe - 70-80 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kawałki piersi kurczaka podsmażyć na oleju, doprawić solą i pieprzem i ułożyć w naczyniu do zapiekania (30 x 25 x 6 cm) razem z różyczkami brokuła.

Ser zetrzeć na drobnej tarce (lub rozdrobnić w blenderze), odstawić.

Do blendera włożyć czosnek i pietruszkę, rozdrobnić, dodać śmietankę, wodę (lub mleko), sól, pieprz, rozdrobniony ser, delikatnie wymieszać. Dodać płatki migdałowe, wymiesza. Sos wylać na brokuł i kurczaka.

KROK 2: Rozgrzać piekarnik do 180°C. Piec zapiekankę przez 25 minut.

KROK 3: Podawać np. z gnocchi, ryżem, ziemniakami, chlebem lub samą.