

Makaron z kurczakiem, cukinią i dynią w sosie szpinakowym - pyszny obiad również dla dzieci



Autor: **DoktorGosia**
Przepisów: **90** Ocena: **916**



5-6 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Pół kilo polędwiczek z kurczaka zagrodowego
- 1 cukinia
- 1 mały bakłażan
- 150 g makaronu z semoliny
- 150 ml śmietanki 30%
- Pół dyni hokkaido
- Ząbek czosnku
- 4 pomidory
- Świeża kolendra
- Olej do smażenia
- Zioła prowansalskie
- Sól
- Kozieradka
- Pomidory suszone
- Curry
- Szklanka marchewki gotowanej na parze

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinię, bakłażana, dynię kroimy w kostkę. Podsmażamy na patelni. Dodajemy kurczaka - przyprawiamy solą, ziołami prowansalskimi i suszonymi pomidorami. Dusimy na patelni.



- 2 W osobnym garnku gotujemy makaron. Ja używam drobniutkiego makaronu z semoliny - dzieci go uwielbiają, a kształtem przypomina on ryż, więc całość wygląda ciekawie pod kątem wizualnym.



- 3 Przygotowujemy sos: blendujemy szpinak, pomidory, czosnek i śmietankę. Doprawiamy do smaku tymi samymi przyprawami, co warzywa z kurczakiem. Dodajemy łyżeczkę curry.

Do warzyw i kurczaka dodajemy makaron i marchewkę, zalewamy sosem i dusimy ok. 20 minut na bardzo wolnym ogniu. Posypujemy świeżą kolendrą.



4 Makaron możemy serwować z pomidorkami koktajlowymi. Smacznego:)



Twoje notatki do przepisu: