

Zdrowa zapiekanka makaronowa z sosem szpinakowym



Autor: **Mooniaa**
Przepisów: 6 Ocena: 71

3-4 os. 60 min średnie przystępne



Składniki:

- piersi z kurczaka, 0,5 kg
- makaron razowy ekologiczny, 0,4 kg
- szpinak rozdrobiony, 0,3 kg
- pieczarki, 0,15 kg
- Papryka czerwona, 1 szt
- pomidor, 1 szt
- czerwona cebula, 1 szt
- mrożony zielony groszek, 0,15 kg
- brokuł, 0,25 kg
- ser żółty, 4 - 5 plastrów
- serek fromage czosnkowy, 1 szt
- mieszanka przypraw
- czosnek, 5 ząbków
- mleko, szklanka

Sposób przygotowania:

- 1 Piersi należy pokroić w drobną kostkę i przyprawić - łyżeczka czerwonej papryki, odrobiną chilli w płatkach, szczyptą imbiru, łyżeczką mielonej kolendry, odrobiną tymianku i bazylii. Wszystko zalać odrobiną oliwy z oliwek i odstawić do lodówki na 2 godziny. Uwaga Nie dodawać soli do marynaty. Po wyjęciu z lodówki przesmażyć na teflonowej patelni bez tłuszczu dosłownie przez 5 minut, na samym końcu smażenia delikatnie posolić.
- 2 Makaron ugotować 5 minut w osolonej wodzie, odcedzić i przelać zimną wodą. W międzyczasie pokroić pieczarki i pomidora w plastry, paprykę w kosteczkę, brokuł rozdrobnić na różyczki, cebulę pokroić w łódeczki.
- 3 Przygotować sosik szpinakowy - szpinak rozmrozić w garnuszku na łyżce masła, dodać sól, gałkę muszkatałową, pieprz, serek, i czosnek, pod koniec szklankę mleka z dwoma łyżkami mąki kukurydzianej. Zagotować aż lekko zgęstnieje.
- 4 W formie do zapiekania układać na spód 2/3 ugotowanego makaronu + kurczak + cebula, groszek, brokuł i zalać 2/3 sosu szpinakowego. Następnie ułożyć resztę makaronu, paprykę, pieczarki (pieczarki trzeba lekko natrzeć solą aby w trakcie pieczenia puściły wodę) wlać resztę sosu a na to ułożyć pomidora i plastry sera i posypać słodką czerwoną papryką i oregano. Piec około 30 minut 180 stopniach (termoobieg) lub 200 st.

Twoje notatki do przepisu: