

Ćwiartka kurczaka z suszonym pomidorem, makaronem i sałatką



65 min.



4 os.



485 kcal/ os.



ok.6.70zł/ os.

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- makaron tagliatelle - 1 opak.
- suszone pomidory - 1 słoik
- przyprawa do kurczaka - 1 łyżka słodka
- śmietana 30% lub 36% -1/2 szkl.
- pomidorki koktajlowe - 10 szt.
- marchewka - 1 szt.
- ząbek czosnku - 3 szt.
- cebula - 1 szt.
- bardzo drobno posiekana natka pietruszki - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 8 łyżek
- mieszanka sałat - 1 opak.
- fix do sałatek - 1 opak.
- sól - 1/2 łyżeczki
- czarny pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Obsyp dokładnie przyprawą do kurczaka, solą i pieprzem.

Obsmaż ćwiartki na oliwie (4 łyżki) na złoty kolor. Na tej samej oliwie delikatnie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek.

Cebulę z czosnkiem utórz w żaroodpornym naczyniu. Na nich połóż ćwiartki z kurczaka, a na mięsie suszone pomidory. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekaj ok. 40 minut. Makaron ugotuj al dente według przepisu na opakowaniu.

Marchewkę obierz, umyj i pokrój w cienkie pasy obieraczką do warzyw. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół. Mieszankę sałat wyłóż do dużej miski. Dodaj pokrojoną marchewkę i pomidorki koktajlowe. Zalej fixem do sałatek przygotowanym według przepisu na opakowaniu. Śmietanę ubij. Następnie dodaj do niej posiekaną natkę i odrobinę soli i pieprzu. Delikatnie wymieszaj. Ćwiartki ułóż na talerzu obok makaronu i sałatki. Na makaronie połóż nieco ubitej śmietany. Smacznego!