

Паста зити с курицей и брокколи



0 ч 30 мин



6 порции



15 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	400 Ккал
Белки:	30.6 грамм
Жиры:	15.3 грамм
Углеводы:	39.0 грамм

Ингредиенты

Категории: [Паста и пицца](#)

Ингредиент	Кол-во
Паста зити	220 г
Соль	1 чайная ложка
Красный перец хлопьями	$\frac{1}{4}$; чайной ложки
Молоко	1 стакан
Сыр пармезан	30 г
Капуста брокколи	670 г
Лук репчатый	1 головка
Сладкий консервированный перец	175 г
Чеснок	3 зубчика
Лимонный сок	2 столовые ложки
Сушеный орегано	$\frac{1}{4}$; чайной ложки
Куриная грудка	450 г
Куриный бульон	2 стакана
Несоленое сливочное масло	3 столовые ложки
Перец черный молотый	по вкусу

Инструкция

1. Курицу обсушить бумажными полотенцами, нарезать на кусочки размером 2-2,5 см и приправить солью с перцем. Растопить 1 ложку масла в сковороде диаметром 30 см на среднем огне. Выложить курицу и готовить 4 минуты, пока она слегка не подрумянится. Затем переложить на тарелку.
2. Добавить еще ложку масла, измельченный лук, перец хлопьями, орегано и половину чайной ложки соли. Жарить 5 минут, пока лук не станет мягким, затем положить нарезанный чеснок и готовить еще секунд 15.
3. Выложить в сковородку пасту и залить молоком и бульоном. Накрывать крышкой и довести до кипения — на это уйдет около 2 минут.
4. Брокколи разобрать на соцветия и нарезать на кусочки размером 2 см. Болгарские перцы промыть и нарезать на полоски толщиной 0,5 см. Сделать огонь меньше среднего и положить овощи. Затем накрыть крышкой и тушить, иногда помешивая, в течение 8 минут.
5. Добавить курицу и все перемешать. Снова накрыть крышкой и готовить еще 3 минуты, пока курица полностью не приготовится.
6. Добавить последнюю ложку масла, натертый пармезан, лимонный сок и приправить по вкусу солью и перцем.