

Makaron z brokułami i kurczakiem w sosie śmietanowym

Makaron z brokułami i kurczakiem w sosie śmietanowym

Kremowy makaron z kawałkami soczystego kurczaka i chrupiącymi brokułami to propozycja, która zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. Ten włoski klasyk w polskim wydaniu łączy w sobie delikatność śmietany, wyrazisty smak sera i aromatyczny czosnek. Danie, które przygotujemy w zaledwie kilkanaście minut, stanie się ulubionym punktem Twojego kulinarnego repertuaru.

Dla kogo?

Idealne danie dla zapracowanych rodziców i studentów ceniących szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki. Połączenie białka z kurczaka, węglowodanów z makaronu i witamin z brokułów sprawia, że jest to zbilansowany obiad dla całej rodziny. Dzieci pokochają kremowy [sos](#), a dorośli docenią głębię smaku dzięki dodatkowi sera *grana padano*.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako codzienny obiad, jak i jako lekka kolacja dla niespodziewanych gości. To także doskonała propozycja na romantyczną kolację we dwoje – elegancka w swojej prostocie, ale jednocześnie sycąca i pełna smaku. Podane na podgrzanym talerzu z kieliszkiem białego wina stworzy niezapomniany kulinarny duet.

Czy wiesz o tym?

Kiełki brokułów, którymi dekorujemy danie, zawierają nawet 10 razy więcej przeciwutleniaczy niż dojrzałe brokuły! Dodatkowo, ser *parmigiano reggiano* to jeden z najstarszych serów świata, produkowany tą samą metodą od ponad 800 lat.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami makaronu – świetnie sprawdzi się penne, farfalle lub tagliatelle. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj suszone pomidory lub garść prażonych orzechów włoskich. Wersja wegetariańska? Zastąp kurczaka podsmażonymi pieczarkami lub tofu.