

Farfalle ze szpinakiem

Farfalle ze szpinakiem i kurczakiem – szybki obiad pełen smaku

Delikatne kokardki makaronu farfalle w towarzystwie soczystego kurczaka i aksamitnych liści szpinaku tworzą harmonijne połączenie, które zachwyci każde podniebienie. To danie, które przygotujemy w zaledwie kilkanaście minut, a jego smak przeniesie nas w kulinarną podróż do słonecznej Italii.

Dla kogo?

Farfalle ze szpinakiem to propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie proste, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki. Doskonale sprawdzi się jako obiad dla całej rodziny – dzieci pokochają zabawny kształt makaronu, a dorośli docenią harmonię smaków i szybkość przygotowania.

Na jaką okazję?

To idealne danie na codzienny, szybki obiad, gdy czasu jest niewiele, a apetyt duży. Sprawdzi się również jako lekka kolacja po intensywnym dniu. Możesz też zaskoczyć nim niespodziewanych gości – przygotowanie zajmie Ci zaledwie kilkanaście minut!

Czy wiesz, że?

Szpinak to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Zawiera żelazo, witaminy A, C i K oraz luteinę, która korzystnie wpływa na wzrok. Połączenie go z białkiem kurczaka i węglowodanami z makaronu tworzy zbilansowany posiłek, który doda Ci energii na długie godziny.

Dla urozmaicenia

Zamiast makaronu farfalle możesz użyć domowych kopytek – będą równie smaczne w towarzystwie szpinaku i kurczaka. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj do sosu szczyptę chili. Dla bardziej kremowej konsystencji wzbogać danie łyżką śmietany lub serka mascarpone.