

MAKARON PENNE ZE SZPINAKIEM

Makaron Penne ze Szpinakiem i Kurczakiem

Kremowy makaron penne ze szpinakiem i kurczakiem to prawdziwa uczta dla podniebienia. Delikatny szpinak uduszony na maśle, połączony z rozpuszczonym serkiem topionym i aromatycznym serem pleśniowym tworzy aksamitny sos, który idealnie otula każdy kawałek al dente ugotowanego makaronu. Soczyste kawałki kurczaka dodają potrawie charakteru i sprawiają, że danie jest pełnowartościowym posiłkiem.

Dla kogo?

To danie sprawdzi się zarówno dla zapracowanych rodziców szukających szybkiego obiadu dla całej rodziny, jak i dla studentów pragnących przygotować coś pożywnego i smacznego. Połączenie szpinaku bogatego w żelazo z białkiem z kurczaka czyni tę potrawę wartościowym wyborem dla osób dbających o zbilansowaną dietę.

Na jaką okazję?

Makaron penne ze szpinakiem i kurczakiem doskonale sprawdzi się jako codzienny obiad, ale również jako danie na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Jego elegancki wygląd i bogaty smak z pewnością zrobią wrażenie na gościach, mimo prostoty przygotowania.

Czy wiesz, że?

Szpinak zawiera luteinę i zeaksantynę – związki, które chronią oczy przed szkodliwym działaniem promieni UV. Połączenie szpinaku z nabiałem (serek, ser pleśniowy) zwiększa

przyswajalność zawartego w nim żelaza, co czyni to danie nie tylko pysznym, ale i zdrowym wyborem.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami serów pleśniowych, aby uzyskać inny profil smakowy. Spróbuj dodać suszone pomidory lub prażone orzeszki pinii dla tekstury i dodatkowego aromatu. Dla wersji wegetariańskiej po prostu pomiń kurczaka – [sos](#) jest na tyle bogaty, że danie nadal pozostanie sycące i pełne smaku.