

Makaron sojowy z kurczakiem, duszoną cukinią i pomidorami

Makaron sojowy z kurczakiem, cukinią i pomidorami

Orientalne smaki spotykają się z lekkością warzyw w tym prostym, a jednocześnie wyrazistym daniu. Soczyste kawałki kurczaka przyprawione aromatycznym gyrosem, chrupiąca cukinia i słodkie pomidory tworzą harmonijną kompozycję, która zachwyci podniebienie każdego domownika.

Dla kogo?

To danie idealne dla osób ceniących szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki. Połączenie delikatnego makaronu sojowego z białkiem kurczaka i warzywami sprawia, że jest to propozycja zarówno dla miłośników lekkiej kuchni, jak i tych, którzy potrzebują solidnej porcji energii. Dzieci również pokochają ten kolorowy i smakowity posiłek!

Na jaką okazję?

Sprawdzi się doskonale jako szybki obiad w ciągu tygodnia, gdy czasu na gotowanie jest niewiele. Możesz też zaskoczyć nim gości podczas nieformalnego spotkania – orientalne nuty z pewnością zrobią wrażenie. To także świetna propozycja na lekką kolację, która nie obciąży organizmu przed snem.

Czy wiesz, że...

Makaron sojowy to doskonałe źródło białka roślinnego, a jednocześnie produkt bezglutenowy, co czyni to danie przyjaznym dla osób z nietolerancją glutenu. Cukinia zawiera dużo potasu i witaminy C, a pomidory są bogate w likopen –

silny przeciwutleniacz wspierający zdrowie.

Dla urozmaicenia

Domowy [sos](#) czosnkowy na bazie jogurtu greckiego doskonale dopełnia smak całości, dodając kremowej konsystencji i wyrazistego aromatu. Możesz też eksperymentować z dodatkami – garść prażonych orzechów nerkowca lub posiekana kolendra świetnie podkreślą orientalny charakter dania.