

Ogórkowa potrawka

Ogórkowa potrawka z kurczakiem i makaronem

Ogórkowa potrawka z kurczakiem to **doskonałe połączenie delikatnego mięsa, chrupiących warzyw i aromatycznych przypraw**. Danie zachwyca prostotą przygotowania i wyrazistym smakiem, w którym główną rolę odgrywają kiszzone ogórki. Ich kwaskowaty aromat doskonale komponuje się z delikatnym kurczakiem i słodkawą nutą papryki.

Dla kogo?

Potrawka świetnie sprawdzi się jako *propozycja dla całej rodziny*. Jest lekka, pożywna i pełna wartości odżywczych. Dzieci pokochają makaron, a dorośli docenią harmonię smaków i prostotę wykonania. To idealne danie dla zabieganych osób, które cenią sobie szybkie, ale pełnowartościowe posiłki.

Na jaką okazję?

To **doskonały pomysł na codzienny obiad** lub kolację. Sprawdzi się również jako danie na nieformalne spotkanie z przyjaciółmi. Możesz je przygotować z wyprzedzeniem – następnego dnia smakuje równie dobrze, a nawet lepiej, gdy smaki się przegryzą.

Czy wiesz o tym?

Kiszzone ogórki to nie tylko smaczny dodatek, ale także **źródło probiotyków** wspierających zdrową florę bakteryjną jelit. Dzięki procesowi fermentacji zawierają więcej witaminy K i witamin z grupy B niż świeże ogórki. Dodanie ich do gorących potraw pozwala zachować większość dobroczynnych bakterii.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami makaronu – świetnie sprawdzi się zarówno penne, jak i farfalle czy fusilli. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj łyżeczkę *ostrej papryki* lub kilka kropli sosu tabasco. Jeśli lubisz kremowe sosy, na końcu możesz dodać 2-3 łyżki śmietany 18% i delikatnie podgrzać całość.