

## Świderki z kurczakiem w jasnym sosie

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: repogogo, dnia 17 Lipca 2012r. o 11:02

Tagi: makaron, kurczak, obiad

Rodzaj dania: dania główne makarony mięsa

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: drób

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
makaron świderki	400	g	dodatki
kurczak - filet	600	g	mięsa
sól	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
przyprawa do gyros	2	łyżka	przyprawy i zioła
imbir suszony	2	szczypta	przyprawy i zioła
rodzynki	100	g	dodatki
fasolka szparagowa żółta	250	g	warzywa
majonez niskotłuszczowy	3	łyżka	płyny i sosy
maślanka naturalna	150	ml	nabiał
papryka ostra	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
woda	1,5	l	płyny i sosy
olej lub oliwa dowolna	5	łyżka	płyny i sosy

### Opis

1. Do garnka wlać 1,5 l wody, wsypać pół łyżeczki soli. Zagotować wodę, następnie wrzucić makaron świderki i gotować około 5-7 minut do zmięknięcia. Odcedzić.
2. Filety kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na małe kawałki. W miseczce wymieszać kawałki kurczaka z przyprawą gyros, imbirem.
3. Na dość głębokiej patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić kurczaka i smażyć około 10 minut mieszając od czasu do czasu.
4. Do usmażonego kurczaka dodać makaron i rodzynki, smażyć kolejne 10 minut mieszając od czasu do czasu.
5. Do przepisu użyłem jasnej fasolki szparagowej w zalewie ze słoika. Odsączyć fasolkę i dodać na 2 minuty przed wyłączeniem ognia spod patelni. Wymieszać.
5. W oddzielnym naczyniu wymieszać maślankę z majonezem niskotłuszczowym i papryką ostrą. Wlać do patelni i wszystko wymieszać. Podawać gorące.



Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: tak

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 1godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: