

Makaron ryżowy z kurczakiem i zieloną fasolką szparagową

Składniki:

- 3 pomidory koktajlowe
- 50g papryki czerwonej słodkiej
- łyżka oliwy z oliwek
- 50g makaronu ryżowego
- 80g mięsa z piersi kurczaka bez skóry
- 80g fasoli szparagowej zielonej

Wykonanie:

Pierś z kurczaka dokładnie umyj i osusz. Następnie dopraw ziołami oraz upiecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni C przez ok. 30min w specjalnym rękawie. Ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wrzuć fasolę szparagową do wrzącej wody i gotuj przez ok. 10 min. Paprykę upiecz w piekarniku w ok. 200 stopniach C przez 20 min. (aby nie szerniała - jedynie zmiękła).

Wszystkie składniki pokrój (z wyjątkiem pomidorków koktajlowych - które dodasz dopiero jak danie będzie już na talerzu) i wrzucić do 1 garnka bądź większej patelni. Mieszaj wszystko na małym ogniu dodając oliwę z oliwek. Możesz doprawić warzywa ulubionymi ziołami lub czarnuszką, a także dodać odrobinę startego imbiru dla zaostrenia smaku.