PASTA PRIMAVERA Z KURCZAKIEM

"Czasami zbyt wiele przypraw zabija smak wspaniałych warzyw i mięsa. Dlatego spróbujcie przygotować tę naprawdę prostą pastę. Cały smak tkwi w warzywach i soczystym filecie. Podejrzewam, że będziecie zaskoczeni, jak prosto i szybko możecie ugotować tak zdrowy i pełen smaku obiad."

Ilość porcji: 4

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 30 minut

SKŁADNIKI:

- 400 g Filetu z piersi kurczaka z polędwiczką
- 250-300 g makaronu rurki/świderki/spagetthi
- 50 ml oliwy z oliwek +do posmarowania filetów.
- Świeże warzywa: 3 cebule szalotki, 1 cebula czerwona, 1 średni brokuł, kubeczek pomidorków koktajlowych, szklanka groszku zielonego (może być z puszki), 1 papryka czerwona (ewentualnie: cukinia, bakłażan itp.)
- 2 łyżki ziół prowansalskich + 1 łyżka do kurczaka
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- świeża nać pietruszki
- pół szklanki startego sera parmezanu lub pecorino
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Każdy filet pokrój wzdłuż na 3, 4 kawałki. Posyp solą i pieprzem oraz ziołami prowansalskimi i posmaruj delikatnie oliwą. Odstaw na 5 minut. Następnie ugrilluj w grillu elektrzynym/patelni grillowej 5 minut z każdej strony lub upiecz w piekarniku przez około 10 minut w temperaturze 180 stopni. Filet musi być upieczony ale soczysty.
- Makaron ugotuj w osolonej wodzie al-dente lub tak jak lubisz.

- Paprykę (ewnetualnie cukinię i bakłażana) pokrój w ok 1 cm kawałki, cebulę posiekaj w piórka, brokuła podziel w malutkie różyczki, pomidorki przekrój na pół.
- W dużej patelni lub garnku z nieprzywierającą powłoką podgrzej oliwę z oliwek, dodaj warzywa i podsmażaj przez 5 minut często mieszając. Następnie posól i podsmażaj dalej na małym ogniu kolejne 5 minut. Jeśli zauważysz, że warzywa się przypalają zmniejsz jeszcze ogień i ewentualnie podlej oliwą lub odrobiną wody. Warzywa powinny być al dente tzn. chrupiące, ale jednak usmażone.
- Następnie posyp ziołami prowansalkimi, wymieszaj i dodaj ugotowany makaron i wymieszaj. Następnie polej sokiem z cytryny i dodaj parmezan. Wyłącz ogień i jedynie wymieszaj wszystkie składniki. Jeśli trzeba dopraw jeszcze solą, pieprzem, ziołami lub sokiem z cytryny.
- Wyłóż na talerz, możesz jeszcze posypać parmezanem i na to wyłóż filet.