

Makaron z kurczakiem i sosem jogurtowym z wasabi i zielonym groszkiem



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki

makaron grube wstążki	150 g
filet z kurczaka	2 szt
rukola	40 g
sól	

Składniki na sos jogurtowy

jogurt naturalny	350 g
majonez	2 łyżki
wasabi	1 łyżeczka
Musztarda rosyjska Prymat	1 łyżeczka
koperek	1 pęczek
posiekane listki tymianku	3 łyżki
groszek zielony	90 g
kapary całe Smak	15 g
sól	

Pieprz czarny mielony Prymat

Składniki na marynatę

oliwa	6 łyżek
sok z cytryny	1 łyżeczka

posiekane listki tymianku	2 łyżki
tymianek	1 łyżeczka
sos sojowy	1 łyżka
Kurkuma mielona Prymat	1 łyżka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z kurczaka płuczemy oczyszczamy i kroimy w paseczki lub kostkę. Wkładamy do marynaty, mieszamy i chowamy do lodówki na minimum godzinę, a najlepiej całą noc.

Zamarynowane mięso grillujemy przez ok. 20-25 minut.

Kurczaka można też upiec w piekarniku. Należy przełożyć go do naczynia żaroodpornego i zapiekać w piekarniku nagrzanym do temperatury 180-200 stopni przez ok. 30 minut.

Przygotowanie sosu:

W misce mieszamy jogurt, majonez, wasabi i musztardę. Zielony groszek gotujemy ok. 5 minut we wrzącej, posolonej wodzie. Odcedzamy i dodajemy do sosu. Koperek drobno siekamy i również dodajemy do sosu, podobnie jak tymianek i kapary. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu. Odcedzamy i zahartowujemy zimną wodą.

Sos podgrzewamy na patelni.

WAŻNE! Trzeba robić to na jak najmniejszym płomieniu by jogurt się nie zważył i zagotował! Sos ma się tylko podgrzać!

Do sosu dodajemy kurczaka i mieszamy.

Ugotowany makaron łączymy z sosem.

Na talerzu układamy rukolę, na którą nakładamy makaron z sosem.

Smacznego!