

## Makaron z kurkami i fasolką szparagową



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

### SKŁADNIKI

<b>makaron tagliatelle</b>	200 gramów
<b>kurki świeże</b>	200 gramów
<b>cebula szalotka</b>	2 sztuki
<b>orzechy nerkowca</b>	40 gramów
<b>fasolka szparagowa</b>	1 garść
<b>śmietana 18%</b>	100 gramów
<b>śmietana kremówka</b>	100 gramów
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>masło</b>	1 plaster
<b>gałka muskatołowa mielona</b>	1 szczypta
<b>pieprz biały Prymat</b>	1 szczypta
<b>sól do smaku</b>	1 szczypta

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Oczyszczoną fasolkę szparagową gotujemy w lekko osolonej oraz posłodzonej wodzie około 8 - 10 minut, odcedzamy i krótko polewamy zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Fasolka powinna być ugotowana al dente, ponieważ wtedy zachowa najwięcej wartości odżywczych.

KROK 2. Kurki płuczemy zimną wodą, a następnie delikatnie osuszamy je na ręczniku papierowym. Małe sztuki pozostawiamy w całości, a te większe kroimy na mniejsze kawałki. Na maśle szklimy pokrojone szalotki, a następnie dodajemy kurki, lekko solimy i dusimy około 5 minut na małym ogniu. Całość zalewamy śmietaną 18% oraz kremówką, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, orzechy nerkowca, gałkę muskatołową, biały pieprz oraz sól. Wszystko dusimy jeszcze przez chwilę do momentu zgęstnienia sosu.

KROK 3. Makaron gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Ugotowany makaron dodajemy wraz fasolką szparagową do powstałego sosu z kurkami, mieszamy i wykładamy na talerze. Życzę smacznego!

