

Obiad dla odchudzających się



EWA99



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1 szt.
brokuły	1 szt.
pieczarki	20 dag
parmezan	
penne pełne ziarna	20 dag
mleko 0%	3/4 szkl
mąka pełne ziarna	3 łyżki
masło	2 łyżki
sól	
pieprz	
Gałka muskatołowa mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

No to do dzieła!

Pierś z kurczaka i pieczarki pokroić w kostkę o dusić pod przykryciem na oliwie z oliwy. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie, w osobnym garnku ugotować brokuł. Połączyć wszystkie składniki i posypać parmezanem. W garnku rozpuścić masło, dodać mąkę i wymieszać, powoli dolewać zimne mleko, ciągle mieszając. Przyprawić soloą, pieprzem i gałką muskatołową. Sosem polać kurczaka i warzywa.