

ТОМЛЕНАЯ В МОЛОКЕ КУРИЦА С ФАРФАЛЛЕ И ШПИНАТОМ



 45 минут

 184 ккал; БЖУ 16/8/10 (на 100 г)

 480 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте куриное бедро,
шпинат

Ингредиенты:

куриное бедро, морковь, лук,
чеснок, шпинат с/м, фарфалле,
молоко, паста примерба тра-
вы прованса, сыр грана падано.

КЛАССИК-МЕНЮ



1
Очистите морковь, лук и чеснок; нарежьте морковь кружочками; лук – мелкими кубиками; чеснок порубите мелко; сыр натрите на терке.



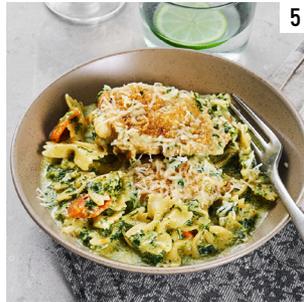
2
Курицу посолите, поперчите, добавьте пасту примерба. Сбрызните растительным маслом и обжарьте на разогретой сковороде кожей вниз 2-3 минуты.



3
Переверните курицу и добавьте лук, чеснок, морковь. Продолжайте жарить 10 минут.



4
Переложите все из сковороды в кастрюлю, залейте молоком. Когда закипит – протомите 10 минут, добавьте шпинат и пасту фарфалле. Томите 20 минут до готовности, в конце добавьте тертый сыр. Перемешайте.



5
подавайте блюдо к столу.