

Паста с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **100,48 ккал.**
Белки: **9,58 г.**
Жиры: **2,28 г.**
Углеводы: **9,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-kurinym-file/>

Ингредиенты:

- паста-бантики 250 гр
- куриный бульон 1 л
- варенная куриная грудка 1 шт
- чеснок 1 зубчик
- красный сладкий перец 1 шт
- зеленый сладкий перец 1 шт
- желтый сладкий перец 1 шт
- тертый пармезан 0,5 ст
- базилик по вкусу

Приготовление:

Красный, зеленый, желтый перцы нарезать тонкой соломкой.

Грудку отварить. Бульон оставить для приготовления пасты и соуса Альфредо. Пасту нужно отварить в курином бульоне (как обычно), подсолить его.

Соус Альфредо готовится так: нагреть 3 ст. ложки масла и половину чашки куриного бульона в кастрюле на среднем огне, пока масло не расплавится. Затем добавить чеснок (измельченный), чайную ложку соли, перца и пол стакана тертого сыра Пармезан. Варить, периодически помешивая, около 5 минут.

Далее на сковородку добавляем оливковое масло, кладем красные, желтые, зеленые перцы, обжариваем их на среднем огне около 6 минут, затем добавляем нарезанные кубиками кусочки куриного филе, перемешиваем, заливаем соусом и держим на огне около 5 минут.

Далее пасту раскладываем порциями по тарелочкам и сверху закрываем их курицей, перцами и соусом. Готово!