

15 Ιουλίου 2019

Μακαρονάδα light με κοτόπουλο και μπρόκολο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

500 γρ. πένες ολικής αλέσεως

1 μπρόκολο μεσαίο

2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο

αλάτι

πιπέρι

θυμάρι

1 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.γ. μπούκοβο

2 σκ. σκόρδο

400 γρ. κρέμα γάλακτος 20%

50 γρ. λιαστή τομάτα

φρέσκια ρίγανη

200 γρ. νιβατό

Για το σερβίρισμα

θυμάρι

πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε σε δυνατή φωτιά μία κατσαρόλα με νερό να βράσει.
Προσθέτουμε αλάτι και ρίχνουμε τα ζυμαρικά να βράσουν σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Θέλουμε τα μακαρόνια μας να είναι al dente.
Κόβουμε σε μπουκετάκια το μπρόκολο, τα μεγάλα μπουκετάκια στη μέση.
Αφαιρούμε τη φλούδα από το κοτσάνι και το κόβουμε σε κυβάκια.
Ρίχνουμε τα μπουκετάκια μαζί με τις πένες να βράσουν.
Παράλληλα βάζουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει.
Κόβουμε στο ξύλο κοπής τα φιλέτα κοτόπουλο σε κομμάτια 2-3 εκ.
Αλατοπιπερώνουμε τα κομμάτια πάνω στο ξύλο κοπής, προσθέτουμε θυμάρι, το ελαιόλαδο και το μπούκοβο.
Ρίχνουμε τα κομμάτια κοτόπουλο στο τηγάνι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε στο τηγάνι.
Στη συνέχεια, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος.
Ψιλοκόβουμε τη λιαστή τομάτα και τη βάζουμε στο τηγάνι και βράζουμε για 2-3 λεπτά.
Στη συνέχεια, με μία τρυπητή κουτάλα ρίχνουμε τις πένες και το μπρόκολο στο τηγάνι με τα υπόλοιπα υλικά. ΠΡΟΣΟΧΗ: δεν ξεπλένουμε τα ζυμαρικά με κρύο νερό. Τα ρίχνουμε κατευθείαν στο τηγάνι.
Ανακατεύουμε με την ξύλινη κουτάλα, αφήνουμε να πάρει μία βράση η κρέμα γάλακτος και αφαιρούμε από τη φωτιά.
Προσθέτουμε το θυμάρι, τη ρίγανη, το νιβατό, πιπέρι και ανακατεύουμε.
Σερβίρουμε με έξτρα θυμάρι και πιπέρι.

Πηγή: akispetretzikis.com