



Μακαρονάδα light με κοτόπουλο και μπρόκολο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 500 γρ. πένες, ολικής άλεσης
- 1 μπρόκολο, μεσαίο
- 400 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- αλάτι
- θυμάρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 γρ. μπούκοβο
- 2 σκ. σκόρδο
- 400 γρ. κρέμα γάλακτος light
- 50 γρ. λιαστή ντομάτα
- ρίγανη, φρέσκια
- 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 ξεπλύνουμε 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.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

545 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	8.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	61.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	24%	44%	23%
9.6 Σάκχαρα (γρ.)	33.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
11%	66%	31%	25%