Makaron ze szpinakiem i mlekiem kokosowym

data aktualizacji: 2021.07.12 autor: Redakcja



Co będzie nam potrzebne? Składniki (na ok. 4 duże porcje):

- ok. 400g makaronu wg uznania: spaghetti, penne, kokardki lub tagiatelle (każdy się nada)
- ok. 500 g świeżego szpinaku lub dobrej jakości szpinak mrożony liściasty
- puszka gęstego mleka kokosowego (400ml)
- 4 ząbki czosnku
- 1 średniej wielkości cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek dobrej jakości
- garść ziaren słonecznika
- pierś z kurczaka lub kostka naturalnego tofu w wersji wegańskiej
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

1. **Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu**. Wybierz makaron dobrej jakości. Dobrze nada się zarówno makaron typu spaghetti jak i penne czy kokardki.

2. W czasie kiedy gotuje się nasz makaron przygotowujemy sos. Cebulę obierz i pokrój w drobną kosteczkę, jeśli używasz świeżego szpinaku umyj liście pod bieżącą wodą, jeśli mrożonego wyjmij go wcześniej z zamrażalki i pozwól mu się rozmrozić. Czosnek przeciskamy przez praskę lub drobno siekamy. Pierś z kurczaka lub tofu kroimy w kosteczkę i doprawiamy solą i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. **Wrzucamy cebulkę i doprowadzamy do momentu, w którym delikatnie się zeszkli**, następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojonego kurczaka lub tofu. Smażymy całość do zarumienia. Następnie dodajemy świeże liście szpinaku lub wcześniej rozmrożony szpinak liściasty. Całość smażymy jeszcze przez 3-4 minuty. Na sam koniec wlewamy mleczko kokosowe i podgrzewamy sos cały czas mieszając, aż do połączenia składników. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
4. Osobną suchą patelnie rozgrzej i wsyp na nią ziarna słonecznika. Praż słonecznik co jakiś czas mieszając aż będzie równomiernie zarumieniony.
5. Makaron mieszamy z sosem. Danie wykładamy na talerze. Po nałożeniu dekorujemy prażonymi ziarnami słonecznika.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/39008-makaron-ze-szpinakiem-i-mlekiem-kokosowym