

ЧУДО-ДЕРЕВО

Овощи с куриным филе



Ингредиенты

Зеленый горошек, Bonduelle	— 0.25 упаковки (100 г)
Фасоль зеленая тонкая целая, Bonduelle	— 0.25 упаковки (100 г)
Куриная грудка	— 2 шт.
Фузилли	— 200 г
Морковь	— 2 шт.
Карри	— 0.5 ч. л.
Масло растительное	— 2 ст. л.
Масло сливочное	— 40 г
Соль	— по вкусу

Способ приготовления:

🕒 25 мин.

🍴 4 порции

🍽️ 220 ккал

1. Нарежьте куриную грудку кубиками 1x1 см. Обжарьте на растительном масле 3 минуты, добавьте карри, перемешайте.
2. Отварите фузилли до готовности, слейте воду, добавьте сливочное масло, перемешайте.
3. Поварите морковь 10-15 минут, почистите, нарежьте кружочками.
4. Поварите в небольшой кастрюльке горошек и фасоль 4-5 минут, слейте воду.
5. Из длинных стручков фасоли выложите на тарелке ствол и ветки дерева. Ствол заполните горошинами, разложите на ветках фузилли и морковь, а курочку с оставшейся фасолью разложите под деревом.
6. Сделайте подобным образом остальные порции.

