

Состав:

200 г пасты (фетучини, спагетти, пене и т.п.)

3 куриных грудки

2 помидора среднего размера

1 крупный болгарский перец

1 луковица красного репчатого лука

2-3 зубчика чеснока

4-5 веточек базилика (предпочтительно зеленого)

соль, перец черный молотый

Рецепт пасты с курицей, болгарским перцем и помидорами:

Пасту отварить в подсоленной воде до готовности согласно инструкции на упаковке.

Куриные грудки промыть, поперчить и обжарить на растительном масле с обеих сторон в течение 10 минут до образования румяной корочки. За 3 минуты до готовности посолить.

Лук очистить, промыть, мелко порубить и обжарить на растительном масле (предпочтительно оливковом) в течение 3-4 минут. Болгарский перец промыть, удалить

сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками и добавить к обжаренному луку. Готовить 3-4 минуты. Помидоры промыть, нарезать небольшими кубиками, добавить к луку и болгарскому перцу. Готовить 3 минуты. Чеснок очистить и мелко порубить. Базилик промыть, обсушить и мелко порубить.

Чеснок и базилик добавить в приготовленные овощи, посолить, поперчить, перемешать и добавить в пасту. Еще раз перемешать.

Куриное филе нарезать ломтиками и выложить сверху на пасту с болгарским перцем и помидорами.

Приятного аппетита!