

Light orsó rozmaringos kerti zöldségekkel

Hozzávalók:

- 25 dkg light orsótészta
- 40 dkg csirkemellfilé
- 20 dkg cukkini
- 20 dkg TV-paprika
- 20 dkg paradicsom
- 1 csomag zöldhagyma
- rozmaring
- olívaolaj
- só
- őrölt fekete bors
- étolaj

Elkészítése:

Sós, lobogó vízben kifőzzük az orsótésztát, leszűrjük, kevés olívaolajjal lefényezzük, lehűtjük.

A felkarikázott újhagymát olívaolajon lefonnyasztjuk, ráhelyezzük a csíkokra vágott csirkemellet, ízesítjük, fűszerezzük.

A ragunkba beletesszük a csíkokra vágott cukkinit, és a TV-paprikát, friss rozmaringgal megszórjuk, majd hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot.

Tálaláskor a rozmaringos zöldséges ragut az orsótészta mellé tálaljuk.

Séfünk tippje: Reszelt parmezánnal, vagy morzsolt ricottával megszórhatjuk a tetejét.