

פסטה עם עוף, צמחי תבלין  
ושום ב-7 דקות הכנה בלבד



## רכיבים

## הכנה

1. מבשלים את הפסטה לפי ההוראות בגב האריזה.
2. במקביל טוחנים בבלנדר את שמן הזית, פפריקה, שום, סוכר, פלפל צ'ילי, מלח גס, קורט פלפל שחור והפטרוזיליה למרינדה.
3. משרים את חזות העוף במרינדה שהתקבלה.
4. מניחים בחצי אחד של המחבת את העוף ובחצי השני את הזיתים, הפלפלים, תימין, בזיליקום, מלח ופלפל ועגבניות השרי.
5. צולים במחבת. כשהעוף מתחיל להגיר נוזלים הופכים וצולים מהצד השני ומערבבים קלות את הירקות שבצד.
6. שמים פסטה, מעליה את הרוטב, מעל את חזות העוף ומקשטים בתימין.
7. אפשר גם להגיש את חזות העוף לצד הפסטה עם הרוטב.

7 דקות

- חבילה פרפקטו פסטה קיפרי ריגאטי
- חזה עוף, פרוסות כמו לשניצל
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- שיני שום שלמות וקלופות
- כף פפריקה אדומה מתוקה גדושה
- כפית סוכר לבן
- 1/2 2/1 פלפל ירוק חריף פרוס לטבעות
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה קצוצה, בלי גבעולים
- לפי הטעם מלח
- קורט פלפל שחור גרוס
- פלפל אדום קלוי וחתוך לרצועות (אפשר לקלות על אש גלויה או בתנור לוחט, לשים בשקית ולהסיר בקלות את הקליפה)
- 1/4 4/1 כוס זיתים מגולענים ופרוסים
- כוס עגבנייה צבעונית חצויות מלאה
- גבעולים תימין מופרדים לעלים
- עלים בזיליקום
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

6 servings 6