



Σπαγγέτι ολικής με κοτόπουλο, σπανάκι, γιαούρτι



Κυρίως πιάτο , Κρέας , Χόρτα , Ζύμες , Μεσημεριανό , Βραδινό , Κοτόπουλο , Γαλακτοκομικά , Ολικής αλέσεως , Μαλβαζία



15



4 μερίδες

Συστατικά

1 kg Κοτόπουλο φιλέτο
1 ματσάκι φρέσκο κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο
Ελαιόλαδο
300 γρ Σπανάκι
500 γρ ολικής αλέσεως
200 γρ. φρέσκο Γιαούρτι
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

- Βάζουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και στην συνέχεια κόβουμε το κοτόπουλο σε μεγάλα καρεδάκια, το κρεμμύδι το ίδιο και σπάμε τις σκελίδες σκόρδου στη μέση και τα προσθέτουμε μέσα σ' αυτό με λίγο ελαιόλαδο.
- Τους δίνουμε χρώμα και στην συνέχεια προσθέτουμε το σπανάκι.
- Συγχρόνως έχουμε βάλει μία κατσαρόλα με νερό να βράζει για να ψήσουμε τα ζυμαρικά μας ανάλογα τον χρόνο που μας προτείνει.
- Έπειτα τα τοποθετούμε μέσα στο τηγάνι και αν χρειαστεί συμπληρώνουμε λίγο νερό απ' την κατσαρόλα που βράσαμε τα ζυμαρικά μας.
- Τέλος, κλείνουμε την φωτιά και προσθέτουμε το γιαούρτι, αλάτι, πιπέρι και τα αναμιγνύουμε όλα μαζί.