



## Κοτόπουλο πένες



Κυρίως πιάτο , Κρέας , Ζύμες , Κοτόπουλο , Λαχανικά , Βιδιανό



15



4 μερίδες

## Συστατικά

500γρ. κοτόπουλο φιλέτο ή μπούτι

50γρ. ελαιόλαδο

2 σκ. σκόρδο

1 πιπεριά κόκκινη

1 κολοκυθάκι μέτριο

1 καρότο

1 μελιτζάνα

1 π.κ. λευκό κρασί

2 κ.σ. κάρυ

αλάτι

200γρ. γιαούρτι

100γρ. νερό

3 κ.σ. φρέσκο κρεμμύδι

500γρ. πένες

## Εκτέλεση

- Βράζουμε τις πένες ανάλογα με το χρόνο όπου αναγράφετε επάνω στην συσκευασία και συγχρόνως...
- Κόβουμε το κοτόπουλο σε χοντρό μπρινουάζ (κυβάκια).
- Στην συνέχεια σε μικρότερο μπρινουάζ τα λαχανικά.
- Σ' ένα τηγάνι προσθέτουμε το ελαιόλαδο και σωτάρουμε αρχικά το κοτόπουλο και στην συνέχεια τα λαχανικά.
- Σβήνουμε με λευκό κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το 1/3.
- Προσθέτουμε σε μία μπασίνα το γιαούρτι με το νερό και το κάρυ, ανακατεύουμε ώστε να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα.
- Ρίχνουμε την σάλτσα στο τηγάνι και προσθέτουμε τις πένες.

Τέλος σερβίρουμε και γαρνίρουμε με μια κ.σ. γιαούρτι.