

Εύκολο Τσίλι κον κάρνε με γαλοπούλα

20 ΛΕΠΤΑ

- **390 γρ** φιλέτο στήθος γαλοπούλας Nutri Valley
- **2 κ.σ.** ελαιόλαδο
- **1/2** κρεμμύδι
- **1 σκ.** σκόρδο
- **1/2** κίτρινη πιπεριά
- **1/2** πορτοκαλί πιπεριά
- **1/2** πιπεριές τσίλι
- **1 κ.γ.** πάπρικα, καπνιστή
- **1 κ.γ.** ρίγανη
- **1 κ.γ.** κύμινο
- **30 γρ.** καλαμπόκι , βρασμένο
- **150 γρ.** κόκκινα φασόλια, σε κονσέρβα
- **1 κ.σ.** πελτέ ντομάτας
- **1 κ.σ.** ζωμό κοτόπουλου σε βαζάκι
- **100 γρ.** mix τυριών
- Για το σερβίρισμα
- νάτσος
- κόλιανδρο

1. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 1/2 κ.σ. ελαιόλαδο.
2. Σπάμε ελαφρώς με το χέρι την γαλοπούλα και σοτάρουμε 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Αφαιρούμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
3. Τοποθετούμε ξανά το τηγάνι στη φωτιά και βάζουμε 1/2 κ.σ. ελαιόλαδο.
4. Κόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε μικρά κομμάτια. Κόβουμε τις πιπεριές και τις τσίλι σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Σοτάρουμε 3-4 λεπτά να

καραμελώσουν. Προσθέτουμε την πάπρικα, τη ρίγανη, το κύμινο και ανακατεύουμε.

5. Βάζουμε το καλαμπόκι, τα φασόλια με το νερό τους, τον πελτέ, τον ζωμό και σιγοβράζουμε 6-8 λεπτά να δέσει η σάλτσα. Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την γαλοπούλα το τυρί.
6. Σερβίρουμε με νάτσος και κόλιανδρο. Εναλλακτικά μπορούμε να σερβίρουμε με συνοδευτικό ρύζι μπασμάτι.

20 ΛΕΠΤΑ

- **390 γρ** φιλέτο στήθος γαλοπούλας Nutri Valley
- **2 κ.σ.** ελαιόλαδο
- **1/2** κρεμμύδι
- **1 σκ.** σκόρδο
- **1/2** κίτρινη πιπεριά
- **1/2** πορτοκαλί πιπεριά
- **1/2** πιπεριές τσίλι
- **1 κ.γ.** πάπρικα, καπνιστή
- **1 κ.γ.** ρίγανη
- **1 κ.γ.** κύμινο
- **30 γρ.** καλαμπόκι , βρασμένο
- **150 γρ.** κόκκινα φασόλια, σε κονσέρβα
- **1 κ.σ.** πελτέ ντομάτας
- **1 κ.σ.** ζωμό κοτόπουλου σε βαζάκι
- **100 γρ.** mix τυριών
- Για το σερβίρισμα
- νάτσος
- κόλιανδρο

1. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 1/2 κ.σ. ελαιόλαδο.
2. Σπάμε ελαφρώς με το χέρι την γαλοπούλα και σοτάρουμε 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Αφαιρούμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.

3. Τοποθετούμε ξανά το τηγάνι στη φωτιά και βάζουμε 1/2 κ.σ. ελαιόλαδο.
4. Κόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε μικρά κομμάτια. Κόβουμε τις πιπεριές και τις τσίλι σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Σοτάρουμε 3-4 λεπτά να καραμελώσουν. Προσθέτουμε την πάπρικα, τη ρίγανη, το κύμινο και ανακατεύουμε.
5. Βάζουμε το καλαμπόκι, τα φασόλια με το νερό τους, τον πελτέ, τον ζωμό και σιγοβράζουμε 6-8 λεπτά να δέσει η σάλτσα. Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την γαλοπούλα το τυρί.
6. Σερβίρουμε με νάτσος και κόλιανδρο. Εναλλακτικά μπορούμε να σερβίρουμε με συνοδευτικό ρύζι μπασμάτι.

Ζυμαρικά με πέστο κόκκινης πιπεριάς και κοτόπουλο

Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά

Συνολικός χρόνος: 20 λεπτά



Συστατικά

- 500γρ. Πλεξούδες ζυμαρικά
- 300γρ. Ψημένες πιπεριές Φλωρίνης
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Βασιλικό
- 2 κονσέρβες κοτόπουλο σε ελαιόλαδο Nutrivalley
- Αλάτι-Πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Βήματα

1. Βράζουμε τα ζυμαρικά να είναι al dente.
2. Παράλληλα σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε τις ψητές πιπεριές (βρίσκεις έτοιμες σε βαζάκι) , τη σκελίδα σκόρδο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
3. Χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα το μείγμα σαν κρέμα. Προσθέτουμε μέσα τον ψιλοκομμένο βασιλικό κι ανακατεύουμε μαζί με τα μακαρόνια.
4. Τέλος προσθέτουμε το έτοιμο κοτόπουλο κι ανακατεύουμε να ενωθούν μεταξύ τους.

[Εκτύπωση](#)

Αυτό ήταν χρειάζεσαι μόνο ένα βαθύ πιάτο για φουλ απόλαυση!