

Ρυζογκοφρέτα με σολομό για το πρωινό σου

5 ΛΕΠΤΑ

- 1 ρυζογκοφρέτα Nutri Valley
- 2 φέτες καπνιστό σολομό
- 1/2 αβοκάντο, κομμένο σε φέτες
- 1-2 κουταλιές κρέμα τυριού (ή ανθότυρο)
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- Χυμός από 1/2 λεμονιού
- Αλάτι και πιπέρι
- Φρέσκος άνηθος ή μαϊντανός (προαιρετικά)

1. Απλώστε την κρέμα τυριού (ή το ανθότυρο) πάνω στην ρυζογκοφρέτα.
2. Τοποθετήστε τις φέτες του καπνιστού σολομού από πάνω.
3. Στη συνέχεια, προσθέστε τις φέτες αβοκάντο.
4. Ρίξτε λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο για έξτρα γεύση.
5. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση.
6. Αν θέλεις, προσθέστε λίγο φρέσκο άνηθο ή μαϊντανό για επιπλέον άρωμα

5 ΛΕΠΤΑ

- 1 ρυζογκοφρέτα Nutri Valley
- 2 φέτες καπνιστό σολομό
- 1/2 αβοκάντο, κομμένο σε φέτες
- 1-2 κουταλιές κρέμα τυριού (ή ανθότυρο)
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- Χυμός από 1/2 λεμονιού
- Αλάτι και πιπέρι
- Φρέσκος άνηθος ή μαϊντανός (προαιρετικά)

1. Απλώστε την κρέμα τυριού (ή το ανθότυρο) πάνω στην ρυζογκοφρέτα.
2. Τοποθετήστε τις φέτες του καπνιστού σολομού από πάνω.
3. Στη συνέχεια, προσθέστε τις φέτες αβοκάντο.
4. Ρίξτε λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο για έξτρα γεύση.
5. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση.
6. Αν θέλεις, προσθέστε λίγο φρέσκο άνηθο ή μαϊντανό για επιπλέον άρωμα

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!