

Τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο

20 ΛΕΠΤΑ

- 200 γρ κοτόπουλο σε κονσέρβα Nutri valley
- **3 κ.σ.** ελαιόλαδο
- **1** κρεμμύδι
- **1** καρότο
- **1** κολοκυθάκι
- **1** κόκκινη πιπεριά
- **1** πράσινη πιπεριά
- **2 κλ.** φύλλα θυμαριού
- **1 σκ.** σκόρδο
- **100 γρ.** αρακά, κτψ.
- **3** αυγά, μέτρια
- **100 γρ.** σάλτσα σόγιας
- **400 γρ.** [ρύζι μπασμάτι](#), βρασμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- Για το σερβίρισμα
- **1 κ.γ.** σουσάμι, καβουρδισμένο
- **1 κ.γ.** σησαμέλαιο

1. Κοβουμε σε λεπτές φέτες το κρεμμυδι, το καρότο, το κολοκυθι, την κόκκινη και την πράσινη πιπεριά.
2. Μεταφέρουμε τα λαχανικά στο γουόκ και τα σοτάρουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
3. Ψιλοκόβουμε το θυμάρι, το σκόρδο και τα προσθέτουμε στο γουόκ.
4. Προσθετούμε τον αρακά και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα.
5. Σπάμε σε ένα μπολ τα αυγά και τα ρίχνουμε στο γουόκ.
6. Ανακατεύουμε με μια κουταλα μέχρι να διαλυθούν τα αυγά και αναμειχθούν με τα υπόλοιπα λαχανικά.
7. Σβήνουμε με τη σόγια σος και προσθετούμε το βρασμένο ρυζι.
8. Σπάμε με τα χέρια μας ελαφρώς το έτοιμο κοτοπόουλο, το

ρίχνουμε στο γουόκ, και ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά.

9. Πασπαλίζουμε με το σουσάμι, ραντίζουμε με σησαμέλαιο, και σερβίρουμε.

20 ΛΕΠΤΑ

- 200 γρ κοτόπουλο σε κονσέρβα Nutri valley
- **3 κ.σ.** ελαιόλαδο
- **1** κρεμμύδι
- **1** καρότο
- **1** κολοκυθάκι
- **1** κόκκινη πιπεριά
- **1** πράσινη πιπεριά
- **2 κλ.** φύλλα θυμαριού
- **1 σκ.** σκόρδο
- **100 γρ.** αρακά, κτψ.
- **3** αυγά, μέτρια
- **100 γρ.** σάλτσα σόγιας
- **400 γρ.** [ρύζι μπασμάτι](#), βρασμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- Για το σερβίρισμα
- **1 κ.γ.** σουσάμι, καβουρδισμένο
- **1 κ.γ.** σησαμέλαιο

1. Κοβουμε σε λεπτές φέτες το κρεμμυδι, το καρότο, το κολοκυθι, την κόκκινη και την πράσινη πιπεριά.
2. Μεταφέρουμε τα λαχανικά στο γουόκ και τα σοτάρουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
3. Ψιλοκόβουμε το θυμάρι, το σκόρδο και τα προσθέτουμε στο γουόκ.
4. Προσθετούμε τον αρακά και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα.
5. Σπάμε σε ένα μπολ τα αυγά και τα ρίχνουμε στο γουόκ.
6. Ανακατεύουμε με μια κουταλα μέχρι να διαλυθούν τα αυγά και αναμειχθούν με τα υπόλοιπα λαχανικά.
7. Σβήνουμε με τη σόγια σος και προσθετούμε το βρασμένο

ρυζί.

8. Σπάμε με τα χέρια μας ελαφρώς το έτοιμο κοτόπουλο, το ριχνουμε στο γουόκ, και ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά.
9. Πασπαλίζουμε με το σουσάμι, ραντίζουμε με σησαμέλαιο, και σερβίρουμε.

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!