

Σαλάτα με Ζουμερό Κοτόπουλο Σπαράγγια και Κρέμα Τυριού

20 ΛΕΠΤΑ

- 360 γρ. κοτόπουλο Nutri Valley
 - 200 γρ. σπαράγγια, καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια
 - 100 γρ. κρέμα τυριού (π.χ. Philadelphia ή κρέμα τυριού με βότανα)
 - 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
 - 1/2 λεμόνι (χυμός)
 - 1/4 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - 1/4 φλιτζάνι φρέσκο άνηθο ή μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
 - Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση
 - 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα (προαιρετικά για γεύση)
 - 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα (προαιρετικά)
1. **Προετοιμασία των σπαραγγιών:** Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα σπαράγγια. Σοτάρουμε για 5-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να διατηρήσουν την τραγανή τους υφή. Αν θέλουμε, μπορούμε να τα αλατίσουμε και να προσθέσουμε λίγες σταγόνες λεμονιού.
 2. **Προετοιμασία της κρέμας τυριού:** Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε την κρέμα τυριού με τον χυμό λεμονιού, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τη μουστάρδα (αν χρησιμοποιείτε). Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το φρέσκο άνηθο ή μαϊντανό για επιπλέον άρωμα.
 3. **Συγκέντρωση των υλικών:** Ανοίγουμε την κονσέρβα κοτόπουλο και στραγγίζουμε καλά. Με ένα πιρούνι, σπάμε το

κοτόπουλο σε μικρότερα κομμάτια και τον ανακατεύουμε με την κρέμα τυριού που προετοιμάσαμε.

4. **Συναρμολόγηση:** Προσθέτουμε τα σοταρισμένα σπαράγγια στην κρέμα με το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά. Προαιρετικά, προσθέτουμε λίγη μαγιονέζα για πιο κρεμώδη υφή.
5. **Σερβίρισμα:** Σερβίρουμε το πιάτο ζεστό ή κρύο, γαρνιρισμένο με επιπλέον άνηθο ή μαϊντανό για φρεσκάδα και χρώμα.

20 ΛΕΠΤΑ

- 2 κονσέρβες κοτόπουλο Nutri Valley
 - 200 γρ. σπαράγγια, καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια
 - 100 γρ. κρέμα τυριού (π.χ. Philadelphia ή κρέμα τυριού με βότανα)
 - 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
 - 1/2 λεμόνι (χυμός)
 - 1/4 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 - 1/4 φλιτζάνι φρέσκο άνηθο ή μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
 - Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση
 - 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα (προαιρετικά για γεύση)
 - 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα (προαιρετικά)
1. **Προετοιμασία των σπαραγγιών:** Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα σπαράγγια. Σοτάρουμε για 5-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να διατηρήσουν την τραγανή τους υφή. Αν θέλουμε, μπορούμε να τα αλατίσουμε και να προσθέσουμε λίγες σταγόνες λεμονιού.
 2. **Προετοιμασία της κρέμας τυριού:** Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε την κρέμα τυριού με τον χυμό λεμονιού, το

ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τη μουστάρδα (αν χρησιμοποιείτε). Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το φρέσκο άνηθο ή μαϊντανό για επιπλέον άρωμα.

3. **Συγκέντρωση των υλικών:** Ανοίγουμε την κονσέρβα κοτόπουλο και στραγγίζουμε καλά. Με ένα πιρούνι, σπάμε το κοτοπουλο σε μικρότερα κομμάτια και τον ανακατεύουμε με την κρέμα τυριού που προετοιμάσαμε.
4. **Συναρμολόγηση:** Προσθέτουμε τα σοταρισμένα σπαράγγια στην κρέμα με το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά. Προαιρετικά, προσθέτουμε λίγη μαγιονέζα για πιο κρεμώδη υφή.
5. **Σερβίρισμα:** Σερβίρουμε το πιάτο ζεστό ή κρύο, γαρνιρισμένο με επιπλέον άνηθο ή μαϊντανό για φρεσκάδα και χρώμα.

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!