

Σουβλάκια γαλοπούλας

20 ΛΕΠΤΑ

- **260 γρ. γαλοπούλα** σε κονσέρβα Nutri valley
- **αλάτι**
- **πιπέρι**
- **2 κ.σ. ελαιόλαδο**
- **10 ντοματίνια, πολύχρωμα**
- **3 φύλλα μαρουλιού**
- **1 πίτα για σουβλάκι, λευκή ή ολικής**
- **ρόκα, τα φύλλα, για το σερβίρισμα**

1. Σπάμε ελαφρώς σε κομμάτια την γαλοπούλα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.
2. Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση, το μαρούλι και την πίτα σε κομμάτια 2 εκ. αντίστοιχα.
3. Καρφώνουμε εναλλάξ τα κομμάτια στα ξυλάκια για σουβλάκια και σερβίρουμε πάνω σε φύλλα ρόκας.

20 ΛΕΠΤΑ

- **260 γρ. γαλοπούλα** σε κονσέρβα Nutri valley
- **αλάτι**
- **πιπέρι**
- **2 κ.σ. ελαιόλαδο**
- **10 ντοματίνια, πολύχρωμα**
- **3 φύλλα μαρουλιού**
- **1 πίτα για σουβλάκι, λευκή ή ολικής**
- **ρόκα, τα φύλλα, για το σερβίρισμα**

1. Σπάμε ελαφρώς σε κομμάτια την γαλοπούλα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.

2. Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση, το μαρούλι και την πίτα σε κομμάτια 2 εκ. αντίστοιχα.
3. Καρφώνουμε εναλλάξ τα κομμάτια στα ξυλάκια για σουβλάκια και σερβίρουμε πάνω σε φύλλα ρόκας.

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!