

Απολαύστε παϊδάκια με σως ταχίνι

60 ΛΕΠΤΑ

- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι ταχίνι Nutri Valley φυσική γεύση
- Φρέσκο ξύσμα λεμονιού από 2 λεμόνια
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκια ρίγανη ή 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
- 1 $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- πιπέρι
- 8 παϊδάκια
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι γιαούρτι
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι ξεφλουδισμένο αγγούρι ψιλοκομμένο σε κυβάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένες
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 400 βαθμούς Κελσίου.
2. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το ξύσμα λεμονιού, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι.
3. Απλώνουμε το μείγμα πάνω από τα παϊδάκια και από τις δύο πλευρές.
4. Αφήνουμε το να ξεκουραστεί για 30 λεπτά στο ψυγείο.
5. Εν τω μεταξύ, σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το ταχίνι, το γιαούρτι, το αγγούρι, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τον μαϊντανό και το αλάτι. Προσθέτουμε όσο νερό χρειάζεται για να έχουμε την επιθυμητή λεία υφή της σάλτσας.
6. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
7. Προσθέτουμε τα παϊδάκια και μαγειρεύουμε και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν αρκετά (περίπου 2 λεπτά η κάθε πλευρά).
8. Μεταφέρουμε τα παϊδάκια στο φούρνο και ψήνουμε για 8-14 λεπτά (εξαρτάται από το πάχος του κρέατος).
9. Σερβίρουμε τα παϊδάκια με σάλτσα ταχίνι στο πλάι.

60 ΛΕΠΤΑ

- Φρέσκο ξύσμα λεμονιού από 2 λεμόνια
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκια ρίγανη ή 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
- 1 $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- πιπέρι
- 8 παϊδάκια
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι ταχίνι Nutri Valley φυσική γεύση
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι γιαούρτι
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι ξεφλουδισμένο αγγούρι ψιλοκομμένο σε κυβάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένες
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 400 βαθμούς Κελσίου.
2. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το ξύσμα λεμονιού, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι.
3. Απλώνουμε το μείγμα πάνω από τα παϊδάκια και από τις δύο πλευρές.
4. Αφήνουμε το να ξεκουραστεί για 30 λεπτά στο ψυγείο.
5. Εν τω μεταξύ, σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το ταχίνι, το γιαούρτι, το αγγούρι, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τον μαϊντανό και το αλάτι. Προσθέτουμε όσο νερό χρειάζεται για να έχουμε την επιθυμητή λεία υφή της σάλτσας.
6. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
7. Προσθέτουμε τα παϊδάκια και μαγειρεύουμε και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν αρκετά (περίπου 2 λεπτά η κάθε πλευρά).
8. Μεταφέρουμε τα παϊδάκια στο φούρνο και ψήνουμε για 8-14 λεπτά (εξαρτάται από το πάχος του κρέατος).
9. Σερβίρουμε τα παϊδάκια με σάλτσα ταχίνι στο πλάι.

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!