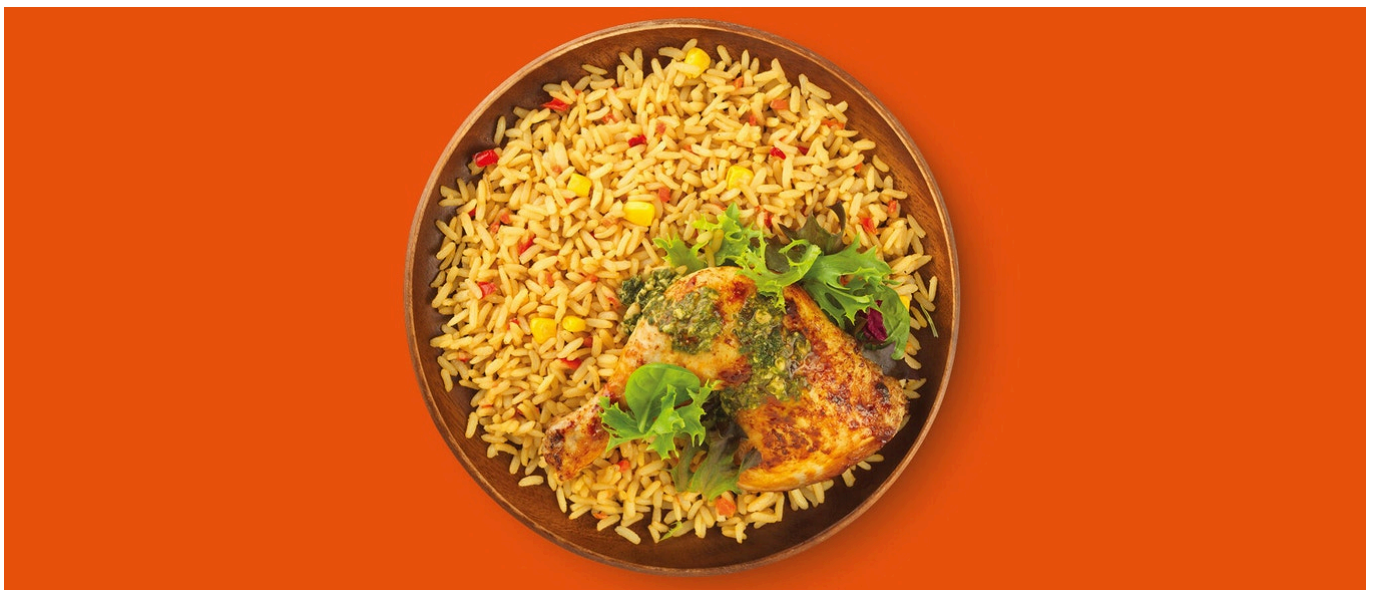


# Ben's Original™

Κοτόπουλο με Βότανα και Πέστο  
ΣΥΝΤΑΓΗ

## Κοτόπουλο με Βότανα και Πέστο



<b>Χρόνος</b>	40 λεπτά
<b>Συστατικά</b>	11 υλικά
<b>Μερίδες</b>	2 x

Το κοτόπουλο με φρέσκα βότανα και Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά κάνουν ένα θρεπτικό και πλήρες γεύμα. Απολαύστε με την αγαπημένη σας σαλάτα!

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά 220g
- 2 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 4 κομμάτια κοτόπουλου (μπουτάκια ή φτερούγες)
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη
- 1 κουτ. γλυκού βασιλικός
- 1 κουτ. κρεμμύδι σε σκόνη
- 100γρ κουκουνάρι
- 70γρ φρέσκος βασιλικός
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 100ml ελαιόλαδο
- 80γρ από το αγαπημένο σας μείγμα σαλάτας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 190 °C. Καλύψτε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε όλα τα αποξηραμένα βότανα-μπαχαρικά, με το ηλιέλαιο. Προσθέστε τα κομμάτια κοτόπουλο και ανακατέψτε, μέχρι να καλυφθούν από το μείγμα. Τοποθετήστε τα μέσα στο ταψί.
2. Ψήστε τα κομμάτια κοτόπουλου για 25 λεπτά και στη συνέχεια γυρίστε τα από την άλλη μεριά και ψήστε για 10 λεπτά, μέχρι να γίνουν, αλλά να παραμείνουν ζουμερά.
3. Για να φτιάξετε το πέστο, ψήστε τα κουκουνάρια σε ένα τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσουν και να βγάλουν το άρωμά τους.
4. Αναμείξτε τα κουκουνάρια, τον βασιλικό, το σκόρδο και το ελαιόλαδο σε ένα μπλέντερ ή γουδοχέρι και χτυπήστε, μέχρι το μείγμα να γίνει απαλό.
5. Ζεστάνετε το Ρύζι Ben's Original™, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και στη συνέχεια τοποθετήστε το σε μπολ. Σερβίρετε τα ψητά κομμάτια κοτόπουλο και πασπαλίστε από πάνω το σπιτικό σας πέστο (αν περισσέψει, μπορεί να διατηρηθεί σε ένα βάζο στο ψυγείο, για μια εβδομάδα).
6. Σερβίρετε με την αγαπημένη σας πράσινη σαλάτα και καλή απόλαυση!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

### Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 1669kj
- Πρωτεΐνη (g) 37.1g
- Υδατάνθρακες (g) 39.6g
- Σάκχαρα (g) 1.2g
- Λιπαρά (g) 8.0g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 1.3g
- Νάτριο (mg) 254mg

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

[Κοτόπουλο](#), [Περισσότερο από 10'](#), Δημοφιλή Πιάτα, [Εύκολα Οικογενειακά Γεύματα](#), [Lunchbox](#)

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



### [Σουβλάκια με Κοτόπουλο και Πιπεριές](#)

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



## Μαροκινά Κεφτεδάκια με Καστανό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

10 υλικά



## Μοσχάκι Στιφάδο

ΧΡΟΝΟΣ

255 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά

---

**Source URL:** <https://gr.bensoriginal.com/recipes/herby-chicken-with-pesto>