



# Αρνίσια παϊδάκια με φιστίκια Αιγίνης

30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Ετοιμάζουμε το μείγμα με το οποίο θα αλείψουμε το κρέας μας.
- Βάζουμε στο μούλι τα φιστίκια, τις ελιές, την κάπαρη, το σκόρδο, τα μυρωδικά και το ξύσμα και τα χτυπάμε. Προσθέτουμε ελαιόλαδο σιγά σιγά ώστε να πάρουμε μια πηχτή πάστα. Τόσο πηχτή ώστε να μην τρέχει από το κουτάλι.
- Κρατάμε την πάστα σε ένα μπολάκι μέχρι να ετοιμάσουμε το κρέας.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 210° C στον αέρα.
- Ζεσταίνουμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και όταν κάψει ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Βάζουμε μέσα τα παϊδάκια μας και τα σοτάρουμε από 2 λεπτά σε κάθε μεριά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι και τα βάζουμε σε ένα [ταψάκι](#) που έχουμε στρώσει λαδόκολλα.
- Αλείψουμε το κάθε ένα με αρκετή ποσότητα από το μείγμα με τα φιστίκια. Θέλουμε να είναι αρκετά παχύ.
- Ψήνουμε για 4-5 λεπτά στο φούρνο για να είναι μέτρια τα παϊδάκια μας.
- Αφήνουμε να “ξεκουραστούν” για 5 λεπτά πριν τα σερβίρουμε.

## Tip

Μπορείτε να ζητήσετε από τον χασάπη σας να σας καθαρίσει τα μακριά κόκαλα του θώρακα για να είναι ακόμα πιο εμφανίσιμο το φαγητό. Αν έχετε ένα κοφτερό μαχαίρι μπορείτε να το κάνετε και εσείς.

## Συστατικά

- 80 γρ. φιστίκια Αιγίνης, χωρίς κέλυφος, ψημένα
- 100 γρ. ελιές, πράσινες, χωρίς κουκούτσι
- 2 κ.σ. κάπαρη, καλά ξεπλυμένη
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. ρίγανη, φρέσκια (μόνο τα φύλλα της)
- 2-3 κ.σ. μαϊντανό, τα φύλλα του
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ελαιόλαδο, φρέσκο
- 6 παϊδάκια αρνίσια, μεγάλα
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

788 Θερμίδες (kcal)	69.0 Λιπαρά (γρ.)	20.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.4 Υδατ/κες (γρ.)
39%	99%	100%	1%
2.4 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
3%	70%	20%	25%