



Snelle pasta pesto met kip

met truffelolie en paprika



ca. 25min



2 personen

Doordeweeks heb je vaak niet bijzonder veel zin om lang in de keuken te staan. Maar wat er op tafel komt moet natuurlijk wel lekker, gezond en bevredigend zijn. En het is ook fijn als groot en klein er blij van wordt. Gelukkig voldoet deze snelle pasta pesto aan alle eisen. En om het de Marley Spoon-twist te geven maak je je eigen pesto met spinazie en truffelolie.

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 25g zonnebloempitten
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 teen knoflook
- 100g babyspinazie
- 1 flesje truffelolie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 929kcal, vet 33.5g, koolhydraten 102.0g, eiwit 51.0g



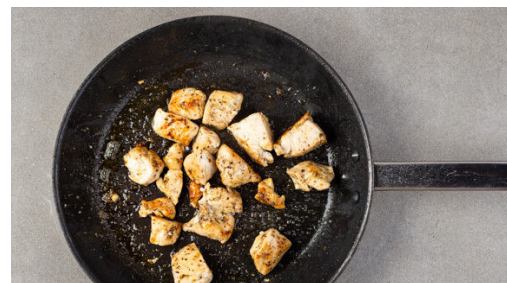
1. Ingrediënten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in grove stukken. Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in blokjes en bestrooi ze met een flinke snuf zout en peper.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af in een zeef en laat uitlekken.



2. Kip aanbraden

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnepitten** 1-2min. Schep uit de pan en laat afkoelen. Verhit de pan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in 3-4min rondom goudbruin aan.



5. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn. Pel en hak de **knoflook** grof en doe in een hoge (maat)beker met de **kaas**, de **helft van de spinazie** en de **zonnebloempitten**. Voeg de **truffelolie**, 1el olijfolie en 1el (wittewijn)azijn toe en pureer glad. Breng de **pesto** op smaak met zout en peper en voeg evt. 1el water toe als je 'm te dik vindt.



3. Groenten toevoegen

Voeg de **paprika** en **tomaat** toe met een flinke snuf peper. Bak alles nog 8-10min, tot de **groenten** gaar zijn. Schep daarbij regelmatig om.



6. Pasta afmaken

Voeg de **rest van de spinazie** en de **pasta** toe aan de koekenpan en meng goed. Voeg beetje bij beetje het **kookwater** toe, tot je het geheel smeugig genoeg vindt. Roer **3/4e van de pesto** door de **pasta** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de **rest van de pesto**.