



Torchiette met kip en bloemkool

met dille en tomaten-olijvenpesto



ca. 25min



2 personen

Voor pasta met kip kunnen we eindeloos nieuwe varianten bedenken. Dit keer voeg je bloemkool toe, die je samen met de pasta in één pan gaart. Dus dat is alvast lekker makkelijk. Verder gebruik je onze olijven-tomatenpesto, dus geen gedoe met de blender dit keer. En voor de speciale twist bak je een sjalotje lekker knapperig op, als crunchy topping.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 250g torchiette ¹
- 1 sjalotje
- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kookpan met stoominzet en deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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 893kcal, vet 28.9g, koolhydraten 104.1g, eiwit 46.6g



1. Bloemkool snijden

Vul een grote kookpan met stoominzet met ruim gezouten water en breng aan de kook. Heb je geen stoominzet, gebruik dan een zeef of vergiet. Snijd de **bloemkool** in roosjes.



2. Pasta en bloemkool garen

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en doe de **bloemkool** in de stoominzet. Leg een deksel op de pan en kook alles in 6-8min beetgaar. Schep **200ml kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Laat uitlekken en doe de **pasta** en **bloemkool** terug in de pan. Houd afgedekt warm.



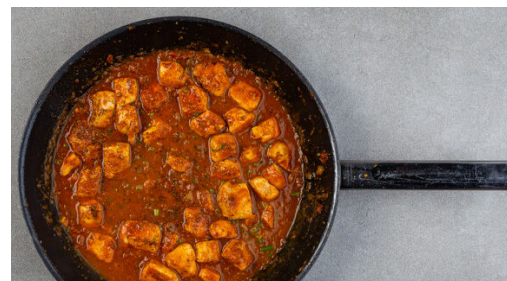
3. Sjalot bakken

Halveer, pel en snijd het **sjalotje** in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en 1el boter. Bak de **sjalot** in 3-4min knapperig, roer daarbij niet te veel. Neem uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



4. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Bestrooi met een snuf zout en peper. Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en braad de **kipstukjes** in 3-4min rondom goudbruin aan. Pel en hak de **knoflook** grof en voeg toe aan de pan.



5. Saus maken

Voeg de **pesto** toe, roer door en schenk **100ml kookwater** in de pan. Breng aan de kook en laat de **saus** 3-4min pruttelen, tot de **kip** helemaal gaar is. Rasp de **kaas** fijn. Hak de **dilletopjes** en **-steeltjes** apart van elkaar fijn. Roer de **dillesteeltjes**, de **helft van de kaas** en 1el boter door de **saus**.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **saus** toe aan de kookpan met **pasta** en **bloemkool** en meng goed. Voeg evt. **meer kookwater** toe om de **saus** smeuïger te maken. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over diepe borden en bestrooi met de **rest van de kaas**, de **sjalot** en de **dilletopjes**.