



Pasta met kip en rode pesto

met courgette en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Snelle pastagerechten met kip blijven favoriet. Ze zijn perfect als makkelijke doordeweekse maaltijd, we stoppen ze altijd vol met groenten en geven ze vaak een bijzondere twist. Vandaag zet je tagliatelle met kip en rode pesto op tafel. En je maakt dit snelle gerecht net iets specialer door er geroosterde pompoenpitten overheen te strooien.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje pompoenpitten
- 2 kipdijfilets
- 200g tagliatelle ¹
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 kuipje rode pesto met olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

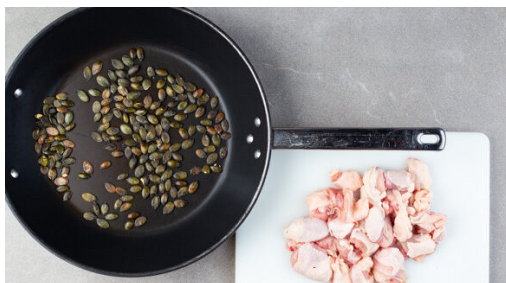
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 911kcal, vet 42.5g, koolhydraten 91.1g, eiwit 37.1g



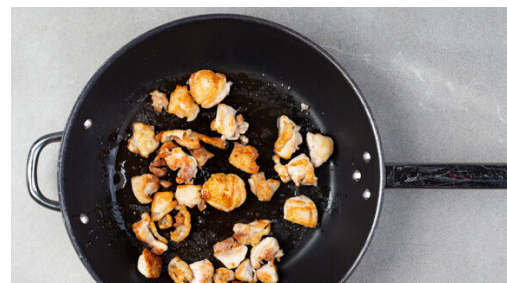
1. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, grote koekenpan 2-4min op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Schep uit de pan. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in stukjes. Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 6-8min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en doe terug in de pan.



2. Kip braden

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 5-6min rondom goudbruin en gaar. Schep op een bord en houd de pan.



5. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en **paprika** 3-5min en voeg dan de **ui**, **knoflook** en **kip** toe. Bestrooi met een flinke snuf zout en bak ca. 2min. Pluk wat **basilicumblaadjes** voor de garnering en hak $\frac{2}{3}$ incl. **steeltjes** grof. Rasp de **kaas** fijn.



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak **1 teen knoflook** fijn.



6. Afmaken & serveren

Roer de **pesto** door de **pasta** en voeg dan de **kip met groenten** en de **gehakte basilicum** toe. Schenk er wat **kookwater** bij om de **sous** te binden en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **kaas**, **pompoenpitten** en de **rest van de basilicum**.