



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 die Marley Spoon-twist te geven, maak je je eigen pesto met spinazie en truffelolie.

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 25g zonnebloempitten
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 teen knoflook
- 100g babyspinazie
- 1 flesje truffelolie

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 902kcal, vet 39.8g, koolhydraten 85.5g, eiwit 47.1g



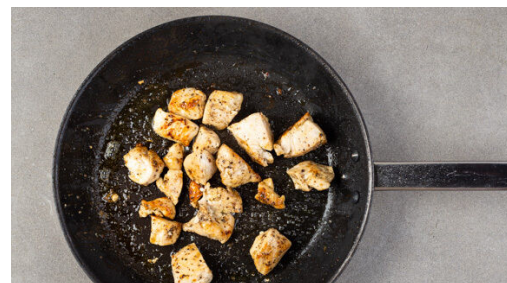
1. Ingrediënten snijden

Breng ruim 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 peper en zout.



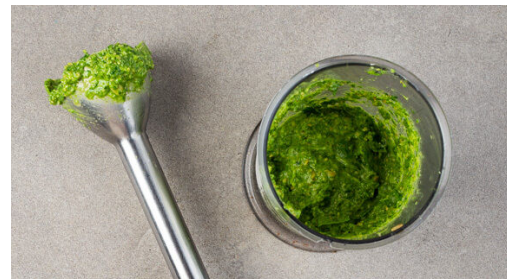
4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



2. Kip aanbraden

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Verhit de pan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur 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 peper en zout 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**, de **pasta** en 1el boter toe aan de koekenpan en meng goed. Voeg beetje bij beetje het **kookwater** toe, tot je het geheel smeuïg genoeg vindt. Roer **¾ 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**.