

Gerookte kip in volkorenpita's

en rode pesto met gegrilde paprika



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- gerookte kipfilet
- rode paprika
- cherrytomaten
- pijnboompitten ¹⁵
- rode pesto ^{3,7,15}
- rucola
- volkoren pitabroodjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- kleine koekenpan
- oven
- zeef

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

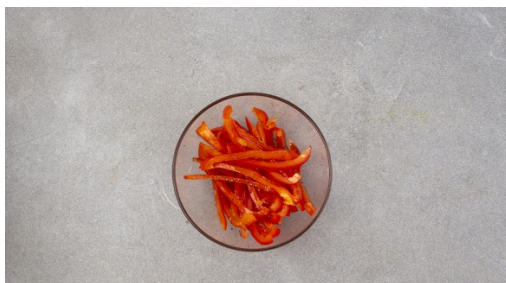
Kooktip

De pan is op temperatuur als je de hitte ervanaf voelt komen als je je hand erboven houdt.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne repen. Hussel de **paprikareepjes** in een kom om met 1 el olijfolie, 1/4tl zout en peper naar smaak.



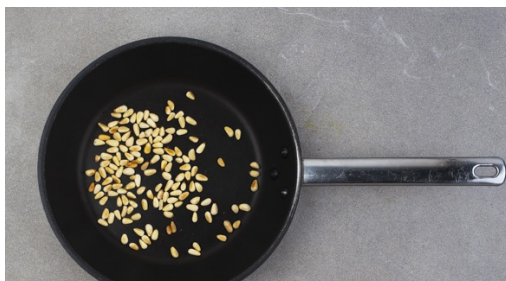
2. Paprika grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **paprikareepjes** toe zodra de pan goed heet is (**zie kooktip, links**) en gril ze in 5-6min rondom goudbruin en gaar. Schep ze dan uit de pan.



3. Pita's afbakken

Leg intussen de **pitbroodjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met een beetje water (hierdoor drogen ze tijdens het bakken niet uit). Bak de **pitabroodjes** in de oven in 4-6min licht goudbruin. Was de **rucola** grondig in een zeef en laat uitlekken.



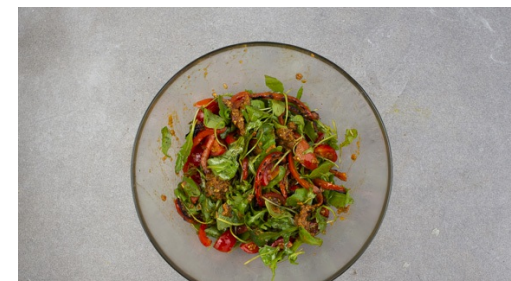
4. Pijnboompitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Snijd de **gerookte kipfilet** in dunne plakjes.



5. Pestosaus maken

Roer de **pesto** los met 3el water, 1tl olijfolie, 1/4tl zout en 1/4tl peper.



6. Pesto-groenten maken

Snijd de **cherrytomaten** in vieren. Meng de **cherrytomaten** met de **rucola**, **gegrilde paprika** en **helft van de pestosaus**. Breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout. Snijd de **pitabroodjes** open en vul ze met de **pestogroenten**, **plakjes gerookte kip** en **pijnboompitten**. Besprenkel met meer **sous** naar wens. Serveer de **overgebleven groenten** als **salade** er...