

Pasta met ovenkip

met rucolapesto en walnoten



20-30min



2 personen

Wist je dat je de bekende rucola een ontzettend veelzijdige slasoort is? Je kunt hem bijvoorbeeld warm in een pastasaus eten, of zoals vandaag als basis gebruiken voor een pesto met walnoten en Italiaanse, zoute kaas. Dankzij de rucola krijgt de pesto een heerlijk notige twist die perfect samengaat met in de oven geroosterde tomaatjes en gebakken kip. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 15
- 7
- 1

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan
- keukenrasp
- oven
- ovenschaal
- staafmixer

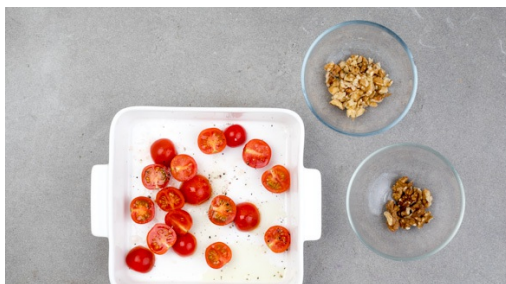
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 931kcal, vet 36.9g, koolhydraten 96.6g, eiwit 49.8g



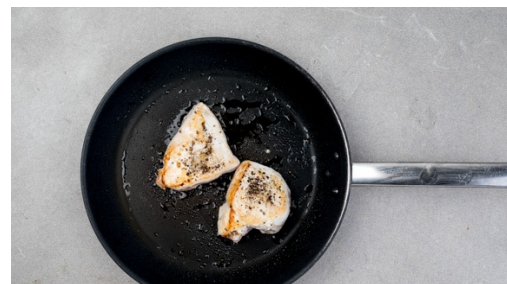
1. Tomaatjes voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C en breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **cherrytomaten** doormidden, doe ze in een ovenschaal en hussel de **tomaten** om met 1-2tl olijfolie, zout, peper en een snuf suiker. Hak de **helft van de walnoten** grof, snijd de **rest van de noten** doormidden.



4. Pesto maken

Was de **rucola** grondig en hak de **blaadjes** grof. Rasp de **kaas** grof. Doe de **rucola**, **kaas** en **gehakte noten** met 2-3el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer alles met een staafmixer tot een **gladde pesto**. Voeg evt. meer water toe en breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



2. Vlees bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd in 2 gelijke stukken. Wrijf de **kip** in met zout en peper. Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **kip** in 1-2min aan elke kant goudbruin. Leg de **kip** in de ovenschaal met de **tomaatjes**. Rooster de **kip** en de **tomaatjes** 8-10min in de oven tot het **vlees** gaar is.



5. Noten roosteren

Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Rooster de **gehalveerde walnoten** 2-3min tot ze goudbruin zijn. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Breng de **noten** op smaak met een snuf zout en neem ze dan uit de pan.



3. Pasta koken

Voeg de **tagliatelle** toe zodra het water kookt en kook de **pasta** in 9-11min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **pasta** met een scheutje olijfolie terug in de pan.



6. Pasta mengen

Snijd de **ovenkip** in dikke plakken. Meng de **gekookte pasta** met de **pesto**, een **scheutje kookwater** en de vrijgekomen **bakvetten**. Roer dan voorzichtig de **cherrytomaten** door de **pasta** en breng op smaak met evt. meer peper en zout. Serveer de **pasta** met de **plakjes kip** bovenop en bestrooi met de **gehakte noten**.