



V2: Pasta met kipstukjes 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 groente 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

- 25g pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 200g tagliatelle ¹
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 1 blokje Italiaanse 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 909kcal, vet 36.3g, koolhydraten 91.1g, eiwit 49.9g



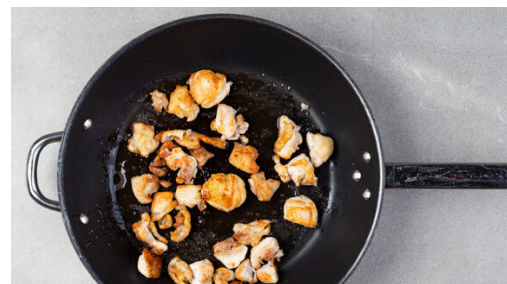
1. Pompoenpitten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Schep uit de pan om af te koelen. Dep het **vlees** droog en snijd in 2-3cm grote stukken. Breng ruim 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 7-8min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



2. Kip braden

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Braad de **kipstukjes** in 5-6min rondom tot ze goudbruin en bijna gaar zijn. Schep op een bord en bewaar de pan.



5. Groente bakken

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



3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



6. Afmaken & serveren

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