



V1: Volkoren spaghetti met kip en feta

met pesto van paprika en gerookte amandelen



ca. 30min



2 personen

Zet je schrap voor een nieuwe klassieker op het pastamenu. Want ja, zo origineel en lekker is deze volkoren spaghetti in een kruidige, zelfgemaakte pesto van geroosterde paprika en gerookte amandelen. In plaats van een Italiaanse kaas strooien we er Griekse feta overheen, wat heerlijk samengaat met de tomaten, citroen en basilicum in dit gerecht. Smullen geblazen!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 onbehandelde citroen
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 10g verse basilicum
- 25g geroookte amandelen ¹⁵
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- vergiet

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 1074kcal, vet 61.9g, koolhydraten 84.0g, eiwit 43.6g



1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **paprika** en verwijder de zaadlijsten. Rasp de **schil** van de **citroen**, halveer hem en snijd **1 helft** in partjes. Meng de **paprika** en de **hele tomaten** met 2el olijfolie, een ½tl zout en een snuf peper. Leg ze met de **citroenparten** en de **ongepelde knoflook** op een bakplaat met papier. Bak alles 17-20min in de oven.



4. Pesto maken

Pak de staafmixer en maak een gladde pesto van de **helft van de basilicumblaadjes**, de **helft van de amandelen**, de **helft van de feta**, de **knoflook**, **1tl citroensap**, de **paprika**, de **tomaten** en **2el pastawater**. Proef of je peper, zout en meer citroensap wilt toevoegen. Meng de **pesto** met het **vlees**.



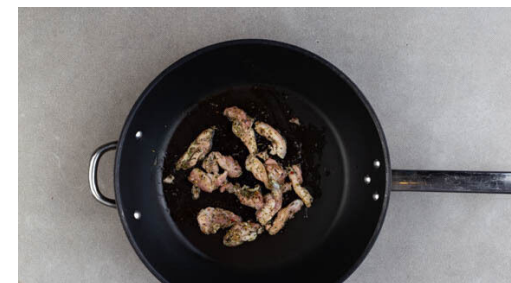
2. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 13-14min beetgaar. Schep ca. **200ml kookwater** uit de pan. Laat de **pasta** dan even uitlekken in een vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



5. Topping maken

Pluk de **rest van de basilicum** en snijd de **blaadjes** grof. Hak ook de **rest van de amandelen** grof. Verkruiemel de **rest van de feta** met je vingers of een vork en meng met de **citroenrasp**, **basilicum**, **amandelen** en 1el olijfolie.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 3-5min per kant tot het goudbruin is. Neem de pan van het vuur. Haal de **geroosterde groente** uit de oven. Snijd de **tomaten** en **paprika** in grove stukken en druk de **knoflook** uit de schil. Pers de **2e citroenhelft** uit.



6. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** met de **pesto** door de **pasta** in de pan. Meng alles goed en pas evt. de consistentie aan door **100-125ml kookwater** toe te voegen. Proef of je peper en zout wilt toevoegen. Verdeel het gerecht over diepe borden en bestrooi met de **feta-topping**. Serveer met de **geroosterde citroenpartjes**.