



Biologische kipspiesjes met paprika

en knapperig pizzabrood met pesto en feta



ca. 30min



2 personen

Vandaag vieren we de warmere seizoenen met deze zomerse maaltijd van biologische kipspiesjes en pizzabrood. Je maakt er zelf pesto bij en serveert het geheel ook nog eens met ziltige feta en verse tomaat. Zomerser dan dit wordt het niet!

Wat je van ons krijgt

- 25g zonnebloempitten
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 2 blokjes Italiaanse kaas ¹
- 100g rucola
- 10g verse basilicum
- 1 rol pizzadeeg ²
- 1x biologische kipstukjes
- 1 paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- 4 satéprikkers

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

Allergenen

Melk (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1088kcal, vet 47.0g, koolhydraten 105.3g, eiwit 57.0g



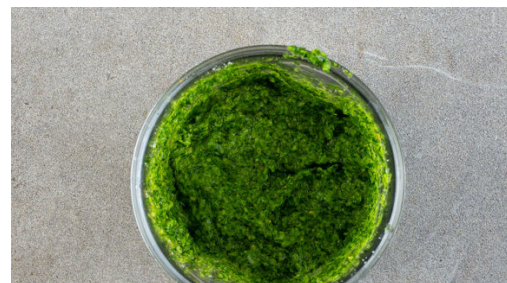
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat ze afkoelen. Snijd de **tomaat** in grove stukken. Pel en kneus de **knoflook**. Rasp de **kaas** fijn.



4. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog en meng met **1el pesto**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in blokjes van ca. 2cm.



2. Pesto maken

Doe de **helft van de rucola**, de **zonnebloempitten**, de **knoflook**, de **basilicum incl. steeltjes**, de **helft van de kaas**, 2el olijfolie, 1el lichte azijn en 3el water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Breng de **pesto** op smaak met ½tl peper en zout en voeg wat water toe als je 'm te dik vindt.



5. Spiesjes maken

Rijg het **vlees** en de **paprika** om en om aan 4 satéprikkers.



3. Pizzabroden bakken

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en snijd het in vieren. Bestrijk het **deeg** met de **helft van de pesto** en verdeel de **tomaat** en de **rest van de kaas** erover. Bak de **pizzabroden** 10-12min in de oven tot het **deeg** knapperig is en het midden goed doorbakken.



6. Spiesjes grillen

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **spiesjes** in 10-12min rondom gaar en goudbruin. Serveer de **kipspiesjes** met de **pizzabroden** en garneer met de **rest van de rucola** en **pesto**.