



## Bio-kiprolletjes met spek

op pasta-pesto met courgette en tomaat



30-40min



2 personen

Pasta pesto is een van die makkelijke en smakelijke gerechten die het altijd goed doen. Om deze versie wat specialer te maken, maak je een pesto op basis van spinazie en peterselie. En je serveert er heerlijke biologische kiprolletjes omwikkeld met ontbijtspek bovenop.



### Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 1 pakje gerookt spek
- 200g biologische tagliatelle <sup>1</sup>
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 blokje Italiaanse kaas <sup>2</sup>
- 10g verse peterselie
- 100g babyspinazie

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

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

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

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 942kcal, vet 36.6g, koolhydraten 81.3g, eiwit 72.3g



#### 1. Vleesrolletjes maken

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht). Dep de **kip** droog en omwikkel met het **spek**, zet eventueel vast met prikkertjes.



#### 2. Groente voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de kern harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes.



#### 3. Vlees garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **vleesrolletjes** in ca. 2min rondom knapperig aan. Neem uit de pan en leg samen met de **courgette** op een bakplaat met bakpapier. Rooster het geheel in 6-8min gaar in de oven. De gaartijd hangt af van de dikte van het **vlees**.



#### 4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



#### 5. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Doe de **kaas**, **3/4 van de peterselie**, de **spinazie**, 2el olijfolie, 1tl azijn, 4-5el water en een 1/2tl zout in een hoge (maat)beker en pureer glad. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



#### 6. Pesto mengen

Schep de **pesto**, **tomaat** en **courgette** door de **pasta** en meng goed. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Snijd de **kiprolletjes** in schuine plakken van ca. 1cm dik. Serveer het **vlees** op de **pasta** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.