



Volkoren pasta met gerookte kip en pompoen in rodepaprikapesto



ca. 25min



2 personen

Pesto van basilicum, kaas en pijnboompitjes kennen we allemaal. Vandaag laten we je graag kennismaken met een ander soort pesto op basis van gebakken rode paprika, amandelen, knoflook en citroen. Deze rokerige pesto doet het heel erg goed in combinatie met romige pompoen en gerookte kip on top. Zo heb je in een handomdraai niet alleen een heel lekker, maar ook gezond herfstmaaltje binnen!

Wat je van ons krijgt

- 250g volkoren fusilli ¹
- 1x gerookte kipreepjes
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷
- 1 citroen
- 1 rode paprika
- 1 Hokkaido-pompoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- fijne keukenrasp
- staafmixer
- maatbeker
- middelgrote koekenpan

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 699kcal, vet 24.1g, koolhydraten 70.8g, eiwit 42.0g



1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **paprika** in grove stukken. Snijd de **pompoen** doormidden en verwijder de zaden. Snijd een **helft** in blokjes en bewaar de **rest van de pompoen** voor een ander recept.



4. Pesto voorbereiden

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **amandelen** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



2. Pompoen bakken

Verhit 1el olijfolie in middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **paprika** met een snuf zout in 3-4min zacht. Schep de **paprika** uit de pan en zet opzij voor stap 5. Bak de **pompoen** met 1/4tl zout in de gebruikte pan in 8-10min beetgaar. Voeg evt. een scheutje water toe als de **pompoen** aan de pan vastkoekt. Zet het vuur uit.



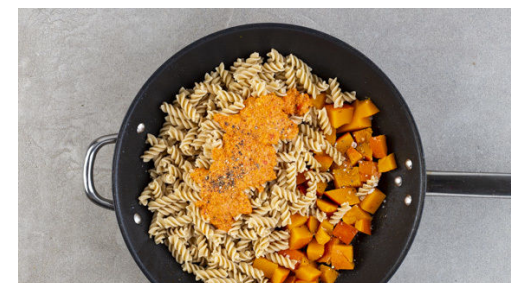
5. Pesto maken

Doe de **paprika** samen met de **knoflook**, **amandelen**, **kaas**, 1el olijfolie, **1el citroensap**, **1tl citroenrasp**, 1/8tl zout en een flinke snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.



3. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3 van de fusilli** toe en kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Gebruik meer **pasta** bij grote trek. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en meng de **pasta** met een scheutje olijfolie.



6. Pasta mengen

Meng de **pasta** met de **pompoen** en **pesto**. Voeg net zoveel **kookwater** toe totdat de **sous** de gewenste dikte heeft. Proef en breng de **pasta** op smaak peper en zout. Schep de **pasta** op en verdeel er de **kipreepjes** over.