



Gerookte kip in volkorenpita's

en rode pesto met gegrilde paprika



20-30min



2 personen

Rode pesto heeft een wat meer overheersende smaak dan zijn groene broertje. Dat komt vooral door de zongedroogde tomaten die je erin gebruikt. Je maakt de pesto vandaag zelf en combineert 'm met de zachtere smaken van paprika en gerookte kip. Zo komt de rode pesto extra goed tot z'n recht.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 4 volkoren pita's ¹
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 gerookte kipfilet
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier of ovenrooster
- kleine koekenpan
- grillpan
- staafmixer met beker

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

Kooktip

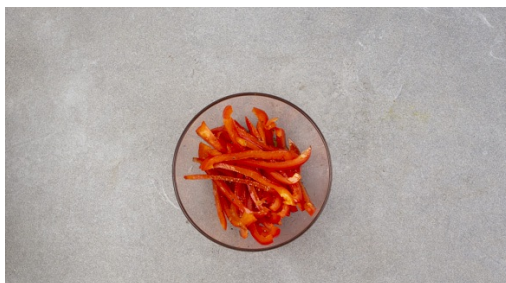
Controleer de temperatuur door een druppeltje water in de pan te laten vallen. Als het water direct verdampt, is de pan heet genoeg.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 739kcal, vet 23.4g, koolhydraten 74.0g, eiwit 46.9g



1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Hussel ze om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en peper naar smaak.



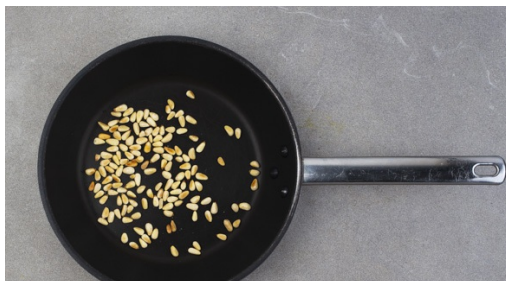
2. Paprika grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **paprikareepjes** toe zodra de pan goed heet is (**zie tip, links**) en gril ze in 5-6min rondom goudbruin en gaar. Schep ze dan uit de pan.



3. Pita's afbakken

Leg de **pita's** op een bakplaat met bakpapier of ovenrooster en besprenkel ze met een beetje water (hierdoor drogen ze tijdens het bakken niet uit). Bak de **pita's** 4-6min.



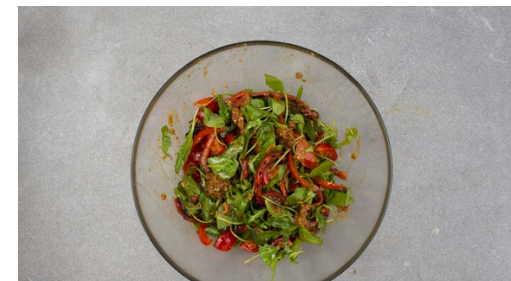
4. Pijnboompitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **helft van de pijnboompitten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Snijd de **gerookte kip** in dunne plakjes.



5. Pesto maken

Pel en halveer de **knoflook**. Verwijder de kern van **één tomaat** en snijd in grove stukken. Rasp de **kaas** fijn. Doe de **tomatenstukjes**, **één knoflookhelft**, de **ongerosterde pijnboompitten** en de **gedroogde tomaatjes** in een hoge (maat)beker. Voeg 2el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper toe en pureer grof. Roer de **kaas** erdoorheen.



6. Pestogroenten maken

Snijd de **rest van de tomaten** in blokjes en meng met de **rucola**, **paprika** en **helft van de pesto**. Voeg evt. water toe als de **saus** te dik is. Breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout. Snijd de **pita's** open en beleg ze met de **pestogroenten**, **gerookte kip** en de **pijnboompitten**. Besprenkel met meer **pesto**. Serveer met de **rest van de salade**.