

DINNERLY



Spaghetti met guacamole-pesto en gerookte kip met tomaat



ca. 25min



2 personen

Groene dingen lijken domweg gezonder en deze spaghetti ziet helemaal groen! Dankzij de guacamole wordt de pasta lekker zacht en romig en door de basilicum komt er een authentiek Italiaans tintje bij. De smaken passen verrassend goed bij elkaar, zeker met de gerookte kipreepjes en de frisse tomaat.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti ¹
- 2 tomaten
- 10g verse basilicum
- 1 bakje guacamole
- 1x gerookte kipreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 778kcal, vet 28.5g, koolhydraten 98.8g, eiwit 31.0g



1. Groenten bereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **pasta** aan de kook met een snuf zout. Snij de **tomaten** in kleine blokjes – vergeet daarbij niet het harde midden te verwijderen. Snij **2/3e van de basilicum met steeltjes** in grote stukken. Pluk **de rest van de basilicum** van de steeltjes en leg opzij. Pel 1 teen knoflook.



2. Saus mixen

Pak de staafmixer met beker en doe hier de **guacamole**, de **blaadjes basilicum**, de knoflook, 1el azijn en een flinke snuf zout in. Pureer het geheel dan tot er een zachte **pesto** ontstaat. (Zie ook stap 6 voor een **variatietip!**)



3. Pasta koken

Voeg 2/3 van de **pasta** toe aan het kokende water en kook de **pasta** in 7-9min al dente (beetgaar). Schep een kopje **kookwater** uit de pan en laat de **pasta** dan uitlekken in een zeef of vergiet.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie op hoog vuur in een middelgrote koekenpan en bak dan de **kipreepjes** ca. 2-3min tot ze een beetje bruin beginnen te worden. Voeg de **blokjes tomaat** toe en bak deze ca. 2min mee. Voeg naar smaak peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Doe ondertussen de uitgelekte **spaghetti** weer in de kookpan (zonder vuur eronder) en roer hier **alle pesto** doorheen met **ca. 50ml kookwater** en 1el olijfolie. Schep het **pastamengsel** op de borden en verdeel de **kip** en **tomaat** erover. Garneer het gerecht met de **gesneden basilicum**.



6. Fris, frisser, frist

Koken draait allemaal om balans, om de juiste verhouding tussen – zoals Samin Nosrat schrijft – zout, vet, zuur en hitte. Net als zout kan zuur een goede manier zijn om smaken te versterken. Hier wordt het zuur in de guacamole versterkt door de azijn. Om net een andere, fruitige noot toe te voegen, kun je de azijn vervangen door het sap van die halve citroen die je misschien nog hebt liggen.