

DINNERLY



Spaghetti met gerookte kip en guacamole-pesto en tomaat en basilicum



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
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- 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 snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. 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 maken

Pak de staafmixer met een hoge beker. Pureer hierin de **guacamole**, de **blaadjes basilicum**, de knoflook, 1el azijn en een flinke snuf zout tot een zachte **pesto**. (Zie ook stap 6 voor een **variatietip!**)



3. Pasta koken

Voeg **de pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min al dente (beetgaar). Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** uitlekken in een zeef of vergiet.



4. Kip bakken

Verhit in een middelgrote koekenpan 1el olijfolie. Bak op hoog vuur 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 de uitgelekte **spaghetti** weer in de kookpan (zonder vuur eronder) en roer hier **alle pesto** doorheen met **ca. 50ml kookwater** en 1el olijfolie. Verdeel het **pastamengsel**, de **kip** en de **tomaat** over de borden. Garneer het gerecht met de **gesneden basilicum**.



6. Fris, frisser, frist

Koken draait allemaal om de juiste verhouding tussen – zoals Samin Nosrat schrijft – zout, vet, zuur en hitte. 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.