



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 (en gezonder) te maken, maak je een pesto op basis van spinazie en peterselie. En je serveert er heerlijke kiprolletjes omwikkeld met ontbijtspek bovenop.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1x gerookt spek
- 250g tagliatelle ¹
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 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
- zeef of vergiet
- tandenstokers (optioneel)

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 934kcal, vet 33.8g, koolhydraten 98.3g, eiwit 56.3g



1. Kip in spek wikkelen

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht). Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in de lengte in **2 repen**. Omwikkel de **kip** met het **spek** en zet eventueel vast met prikkertjes.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en doe terug in de pan. Houd afgedekt warm.



2. Groenten voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



5. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn en hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Doe de **kaas** en **3/4e van de peterselie** in een hoge (maat)beker met de **spinazie**, 2el olijfolie, 1tl azijn, 4-5el water en 1/2tl zout. Pureer glad en proef of je nog zout en peper wil toevoegen aan de **pesto**.



3. Kip garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Braad de **kip** in ca. 2min rondom knapperig aan. Neem uit de pan en leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **courgette** ook over de bakplaat en rooster het geheel in 6-8min gaar in de oven.



6. Pesto mengen

Doe de **pesto** en **tomaat** bij de **pasta** en meng goed. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Snijd de **kip** in plakjes. Serveer de **kiprolletjes** met de **pasta** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.