



Torchiette met kip en paprikapesto

met courgette en rucola



20-30min



2 personen

Je hebt ongetwijfeld wel eens rode pesto gegeten (of gemaakt), dus je weet dat het een basis van zongedroogde tomaten heeft. Vandaag maak je een versie die net iets specialer is, door er ook geroosterde paprika en pompoenpitten aan toe te voegen. Deze pesto vormt de basis van een heerlijke pastasaus, die je gebruikt om je torchiette, kip en courgette op smaak te brengen.

Wat je van ons krijgt

- 250g torchiette ¹
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 25g zonnebloempitten
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 kipfilet
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 32.4g, koolhydraten 103.7g, eiwit 51.0g



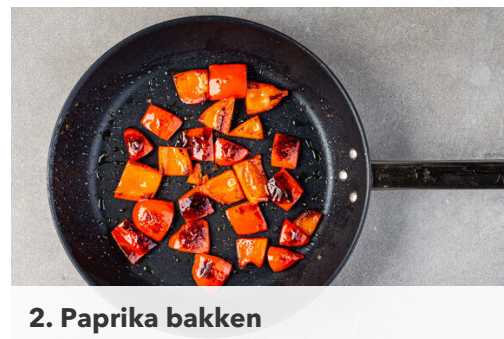
1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd 'm in hele dunne plakjes. Pel en halveer de **knoflook**. Hak de **gedroogde tomaten** grof.



4. Kip & courgette bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** met een snuf zout in ca. 3min rondom aan. Voeg de **courgette** toe, draai het vuur iets lager en bak nog 6-8min, tot de **kip** en **courgette** gaar zijn. Neem dan de pan van het vuur.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **paprika** en een snuf zout toe en bak 8-9min, tot de **paprika** zacht en wat geblakerd is. Rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin in een 2e middelgrote, droge koekenpan. Neem uit de pan en laat afkoelen.



5. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 6-8min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe de **pasta** terug in de pan met het **kookwater**, de **courgette** en de **kip**.



3. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn boven een hoge (maat)beker. Doe de **zonnebloempitten**, **gedroogde tomaten**, **paprika** en **knoflook** erbij met 1tl azijn en een flinke snuf zout. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.



6. Afmaken & serveren

Hussel de **rucola** om met 1el olijfolie, 1tl azijn en een snuf zout. Voeg de **pesto** toe aan de pan met **pasta** en verwarm het geheel in ca. 1min op hoog vuur. Verdeel de **pasta** over diepe borden en top met een beetje **rucola**. Geef de **rest van de rucola** erbij als een salade.