



Kippasta met venkel en feta

in een gedeconstrueerde pesto



ca. 25min



2 personen

Gedeconstrueerde pesto? Ja, dat lees je goed. Dit is een pesto waarbij je de ingrediënten niet pureert met de staafmixer maar heel laat, en dan door de pasta roert. Je krijgt alle pestosmaken - basilicum, knoflook en al dat lekkers - maar in een andere structuur, waardoor de eetervaring heel anders wordt. Vandaag meng je die innovatieve pesto door spaghetti met kip en hartige feta.

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 venkel
- 1x kipfiletblokjes
- 25g pompoenpitten
- 1 teen knoflook
- 20g verse basilicum
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- 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 990kcal, vet 38.1g, koolhydraten 100.4g, eiwit 57.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de harde onderkant van de **venkel**, halveer de **venkel** en snijd in dunne reepjes. Dep het **vlees** droog en kruid met een snuf peper en zout.



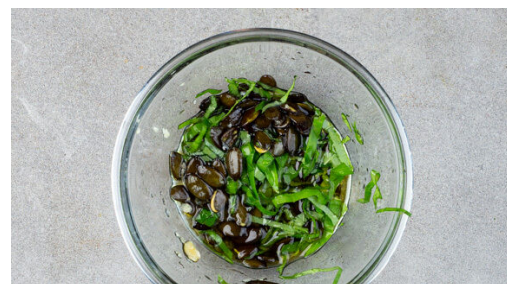
4. Kip en venkel bakken

Verhit 1el olijfolie in de koekenpan en bak het **vlees** en de **venkel** 7-8min op middelhoog vuur, tot het **vlees** gaar en de **venkel** zacht is. Roer regelmatig en kruid aan het einde met een snuf peper en zout.



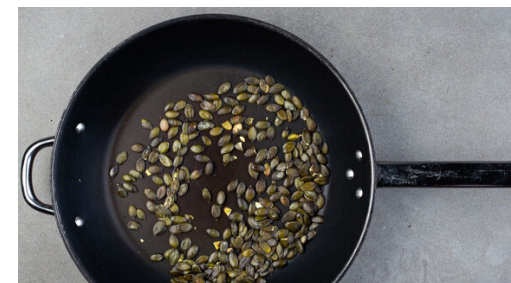
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het water en kook in 7-9min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



5. Pesto maken

Pel de **knoflook** en snijd of pers fijn. Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze heel fijn. Meng de **knoflook** en **basilicum** met de **pompoenpitten**, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep ze uit de pan en laat afkoelen.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **tomaten** in grove stukken en de **bosui** in dunne ringen. Verkrummel de **feta** en hussel om met de **tomaten**, de **bosui** en wat peper. Meng de **pasta** met het **vlees**, de **venkel** en de **gedeconstrueerde pesto**. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Schep het **tomaten-feta-mengsel** door de **pasta** en verdeel het gerecht over de borden.