

Pasta pesto met kip

Mede mogelijk gemaakt door project 'Voel je goed!'
van Stichting Lezen en Schrijven



4 personen



25 minuten



Ingrediënten

De boodschappen zijn gekocht bij de Albert Heijn. U kunt ze ook bij een andere winkel kopen. Ieder merk is oké!

300 gram



(Penne)pasta



Vezels

1 eetlepel



Olijfolie



Onverzadigd vet
& Vitamine E

400 gram



Kipfilet



Eiwitten

1 Courgette



250 gram



Cherrytomaten



Groenten



Groenten

1 Ui



Groenten

100 gram



Rucola



Groenten

4 eetlepels



Groene pesto



Vitamine A, C & K

250 milliliter



Kookzuivel



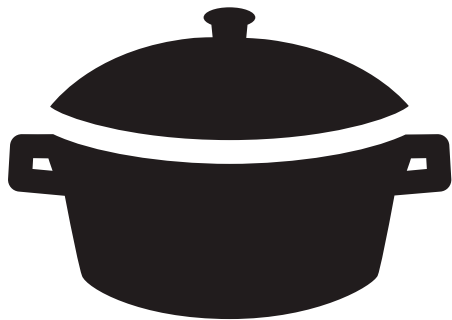
Minder vet

* Liever een vegetarische pasta? Kies dan voor vegetarische kip.
Bijvoorbeeld:



Benodigdheden

Kookpan



Koekenpan



Vergiet



Snijplank



Spatel



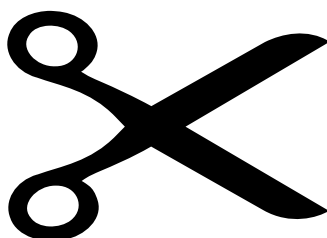
Eetlepel



Mes



Schaar



Kookwekker



Recept

Snijden

1. Knip de kipfilet in stukjes.
2. Snijd de ui door de helft.
3. Haal de schil van de ui.
4. Snijd de ui in kleine stukjes.
5. Was de courgette.
6. Snijd de courgette in stukjes.
7. Snijd de tomaatjes door de helft.

Pasta koken

8. Doe 3 liter water in een grote pan.
9. Kook het water.
10. Doe de pasta in de pan.
11. Kook de pasta 10 minuten.
12. Giet het water uit de pan.

Bakken

13. Verwarm een eetlepel olijfolie in een koekenpan.
14. Doe de ui in de pan.
15. Bak de ui 2 minuten (fruiten).
16. Doe de kip in de pan.
17. Bak de kip 3 minuten.
18. Doe de courgette in de pan.
19. Bak alles nog 4 minuten.
20. Doe de pesto en kookzuivel in de pan.
21. Roer alles door elkaar.
22. Kook dit 3 minuten.
23. Doe de pasta in de pan (alles zit nu in 1 pan).
24. Doe de tomaatjes in de pan.
25. Roer alles door elkaar.

Op het bord

26. Leg een handje rucola op een bord.
27. Schep de pasta op het bord.

Eet smakelijk!



Voedingswaarde

	<i>In totaal</i>	<i>Per persoon</i>
<i>Energie</i>	2475,1 kcal	618,8 kcal
<i>Koolhydraten</i>	244,3 gram	61,1 gram
<i>Vetten</i>	90,3 gram	22,6 gram
<i>Waarvan verzadigd</i>	22,8 gram	5,7 gram
<i>Eiwitten</i>	154,1 gram	38,5 gram
<i>Vezels</i>	34,8 gram	8,7 gram
<i>Zout</i>	2,0 gram	0,5 gram

Kosten



Prijs

Totaal: € 11,85

Per persoon: € 2,96