



Pasta met kip, pesto en rucola

2 personen
Bereidingstijd: 25 minuten
Hoofdgerecht

Ingrediënten

200 gr kipfilet
2 eetlepels pesto
130 gr volkoren pasta
2 eetlepels creme fraiche, halfvol
halve ui
halve rode peper
1 teen knoflook
50 gr rucola
8 cherrytomaatjes
1 paprika
150-250 gram champignons
zout/peper
1 tl Italiaanse kruiden



Bereiding

1. Snijd de kipfilet in stukjes.
2. Breng de kip op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden.
3. Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.
4. Snipper het uitje en snijd de rode peper, en knoflook fijn. Snijd ook de cherrytomaatjes in tweeën of vieren.
5. Maak de champignons schoon en snijd ze in partjes of plakjes.
6. Giet een scheutje olie in een pan en bak de blokjes kip gaar (circa 4-5 minuten). Voeg hierna de champignons toe en bak deze even mee tot ze gaar zijn.
7. Voeg vervolgens de ui, rode peper, cherrytomaatjes en knoflook toe. Na circa 2 minuten voeg je de pesto en crème fraiche toe en laat je het geheel opwarmen.
8. Serveer de pasta kip-pesto met rucola.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 522 kcal
Koolhydraten: 51,4 g
Eiwit: 40 g
Vet: 15 g
Waarvan verzadigd: 4 g
Vezels: 10 g

Bron: Trea