3 Meat

Penne kip pesto

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereidingswijze pesto:
2. Pureer alle ingrediënten in de keukenmachine totdat een smeuïge pesto ontstaat. Naar smaak zout toevoegen.
3. Bereidingswijze:
4. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Kruid de kipreepjes met peper en zout. Verwarm een pan op middelhoog vuur en verhit hierin de olijfolie. Fruit de ui en knoflook en voeg vervolgens de champignons toe. Voeg de kipreepjes toe en bak deze goudbruin. Draai het vuur laag en laat de kip nog circa 3 minuten garen. Giet de pasta af en roer 2 el pesto door de pasta. Schep vervolgens de kip en champignons over de pasta en bestrooi het geheel met pijnboompitjes en geraspte pecorino.

Ingrediënten

- [ ] 2-3 opscheplepels gekookte volkoren pasta
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 120-150 g kipfilet in reepjes
- [ ] ½ ui, fijngehakt
- [ ] 1 el pijnboompitjes
- [ ] Geraspte pecorino
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**584 kcal**
Koolhydraten	**30 g**
Vet	**29 g**
Eiwit	**45 g**