



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 smeūige 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, fijnggehakt
- ☐ 1 el pijnboompitjes
- ☐ Geraspte pecorino
- ☐ Peper
- ☐ Zout

## Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 584 kcal |
| Koolhydraten | 30 g     |
| Vet          | 29 g     |
| Eiwit        | 45 g     |