

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

Pasta met pesto en kip

Benodigdheden:

300 gr. Kipfiletreepjes of -stukjes
8 eetlepels pesto
4 eetlepels creme fraiche-light
1 ui
1 rode peper
2 teentje knoflook
100 gr rucola
bakje cherrytomaatjes
zout/peper
2 tl Italiaanse kruiden
300 gr pasta
Extra groente: champignons, paprika, courgette



Bereiden

Breng de kip op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper het uitje en snijd de rode peper en knoflook fijn. Snijd ook de cherrytomaatjes in tweeën of vieren. Giet een scheutje olie in een pan en bak de blokjes kip gaar (circa 4-5 minuten). Voeg vervolgens de ui, rode peper, cherrytomaatjes en knoflook toe. Na circa 2 minuten voeg je de pesto en creme fraiche toe en laat je het geheel opwarmen. Serveer de pasta kip-pesto met rucola. Tip voor extra groente: ook lekker met champignons, stukjes paprika en courgette.