

FASE 3C

Ingrediënten:

*2-3 opscheplepels
gekookte volkoren pasta
1/2 dl olijfolie
1 teentje knoflook
100 g champignons
120-150 g kipfilet in reepjes
1/2 ui, fijngehakt
1 el pijnboompitjes
Geraspte pecorino
Peper en zout*

Voor de pesto:

*25 g basilicumblaadjes
1 teentje knoflook
10 g pijnboompitjes, geroosterd
Grof zeezout
25 g versgeraspte pecorino
1/2 dl goede olijfolie*



30-35
min



1 persoon

KCAL

584

EIWITTEN

45,2 g

KOOL-
HYDRATEN

30,9 g

VETTEN

29,6 g

VANAF FASE 3 "LEKKER IN BALANS"

PENNE KIP PESTO

Bereidingswijze pesto:

Pureer alle ingrediënten in de keukenmachine totdat een smeelige pesto ontstaat. Naar smaak zout toevoegen.

Bereidingswijze:

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.