

LEKKER & GEZOND LUNCHEN

Koude pasta pesto met kip

Ingrediënten:

200 gr vlinderpasta
200 gr kipfilet
4 eetlepels groene pesto
1 bakje halfgedroogde tomaten
200 gr kerstomaatjes
½ bakje zwarte olijven
200 gr rucola
4 eetlepels pijnboompitten
Kippenkruiden
Olijfolie



Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat afkoelen.

Snij de kipfilet in reepjes en kruid rijkelijk met kippenkruiden. Verhit wat olie in een pan en bak de reepjes aan.

Was de kerstomaatjes en halveer ze. Was de rucola. Ontpit de olijven.

Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof tot ze goudbruin zijn.

Roer de pesto door de pasta en voeg de kip, kerstomaatjes, rucola en olijven toe. Werk af met de geroosterde pijnboompitjes.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans