

Pesto kip met courgette spaghetti



Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

2 courgettes (gedraaid tot spaghetti)
150 gr volkoren spaghetti
½ teen knoflook
1 plantje basilicum (blaadjes en takjes)
1 el olijfolie
Eventueel nog een scheutje water
Citraensap naar smaak
30 gr pijnboompitjes
200 gr kipfilet
Olijfolie om te bakken
2 teentjes knoflook
250 gr kerstomaatjes
10 gram pijnboompitjes (geroosterd)
1 takje verse basilicum

Recept

Maak eerst de pesto door de ingrediënten daarvan in het bakje van een staafmixer te doen of in de keukenmachine en draai tot een grove pesto.

Is het te dik voeg dan nog wat vocht toe (dit kan water zijn!)

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, giet af en laat even uitlekken.

Snij de kip in blokjes en breng op smaak met peper.

Verhit een ruime koekenpan met olijfolie en bak hierin de kip goudbruin en gaar. Bak de courgette spaghetti even kort mee, voeg de volkoren spaghetti toe en roer dan de pesto erdoorheen. Bak het geheel even kort.

Serveer de pesto kip met kerstomaatjes, verse basilicum en pijnboompitjes

Voedingswaarden

calories : 700 kcal

carbohydate : 68 g

proteïn : 45 g

fat : 25 g
saturatedFat : 4 g
sodium : 200 mg
sugar : 17 g
servingSize : 1 portie

<https://simoneskitchen.nl/pesto-kip-met-courgette-spaghetti/>