

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
130 gr pasta (bv. fusilli)
200 gr kipfilet
1 teentje knoflook
300 gr spinazie
150 gr cherrytomaten
20 gr pijnboompitten
20 gr Parmezaanse kaas
20 gr zuivelspread

PASTA MET SPINAZIE EN KIP

Bevat per portie: Kcal: 534 | Eiwit: 40,5 gr | Koolhydraten: 54,2 gr | Vet: 15,4 gr | Vezels: 8,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Snij een kruisje in de onderkant van de tomaten en zet ze 10 tot 15 minuten in de oven.
• Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Neem een koekenpan en bak de pijnboompitten zonder olie of boter op laag vuur mooi bruin.
• Snij de kipfilet in blokjes, bestrooi met wat peper en zout en bak gaar en goudbruin. Hak de knoflook fijn en bak deze de laatste minuut even met de kip mee.
• Heb je spinazie uit de vriezer? Warm het dan even op. Heb je verse spinazie, gebruik dan de wok om het te laten slinken en op te warmen.
• Roer de pasta en de kipfilet door de spinazie. Roer vervolgens de zuivelspread erdoor. Proef even en voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.
• Garneer het gerecht met de tomaten, pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

TIPS EN TRICKS

• Zelf vind ik fusilli een ideale pasta voor dit gerecht. De spinazie blijft daar namelijk goed tussen zitten (zie de foto). Vooral als je fijngehakte spinazie (uit de diepvries) gebruikt.