

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gram pasta (fusilli of penne)
100 gram gerookte kip
80 gram mozzarella (uitgelekt)
75 gram rucola
250 gram cherrytomaten
25 gram rode pesto
20 gram pijnboompitten
50 gram yoghurt
20 gram fritessaus

PITTIGE PASTA PESTO SALADE MET GEROOKTE KIP

Bevat per portie: Kcal: 563 | Eiwit: 31,5 gr | Koolhydraten: 52,4 gr | Vet: 23,4 gr | Vezels: 8,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking en giet het af.
• Rooster de pijnboompitten op laag vuur tot ze mooi bruin kleuren
• Roer de yoghurt, fritessaus en pesto door elkaar tot het een mooie saus is
• Halveer de tomaten, en snij de gerookte kip en mozzarella in kleine stukjes
• Doe de gekookte pasta in een grote schaal en roer de saus er doorheen
• Voeg alle andere ingrediënten toe en schep de salade rustig om tot alles goed gemengd is

TIPS EN TRICKS

• Begin als eerste met het koken van de pasta zodat deze een beetje kan afkoelen. Als je tijd hebt kun je de pasta ook gerust een uurtje van tevoren koken. Je kunt de pasta ook even kort afspoelen om de ergste warmte er vanaf te halen. Ik vind de salade zelf het lekkerst als de pasta nog een beetje lauw is.
• Je kunt deze salade ook prima als lunch eten. Ik zou dan wel voor een iets kleinere portie gaan :)
• Als je de salade mooi wilt opdienen kun je een klein beetje rucola, tomaat, kip, mozzarella en pijnboompitten achterhouden om te garneren.