



# Pasta pesto met kipfilethaasjes en courgette

met buffelmozzarella en rucola



## HELLO EXTRA

Geniet van kipfilethaasjes met Italiaanse marinade als extra



Ui



Knoflookteen



Courgette \*



Verse krulpeterselie \*



Buffelmozzarella \*



Conchiglie



Groene pesto \*



Kipfilethaasjes met Italiaanse marinade \*



Rucola \*

Totaal: 25 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Haal Italië naar je keuken met dit recept. De malse kipfilethaasjes hebben we met Italiaanse kruiden gemarineerd. Met rodewijnazijn geef je een lekker frisse twist aan de pasta-pesto. Schijnt de zon? Het gerecht is zowel warm als koud erg lekker – perfect voor een nazomeravond in het park. Wil je er een echte salade van maken? Voeg de rucola dan op het laatst toe in een saladekom – zo blijft het lekker knapperig en pikant van smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, aluminiumfolie en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **pasta pesto met gegrilde courgette**.



## 1 VOORBEREIDEN

Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de conchiglie. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dikke plakken van 1 cm dik. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Scheur de **buffelmozzarella** in grove stukken.



## 2 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 – 16 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Meng in een kom de **pesto** met de **peterselie** en per persoon ½ el rodewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie en ¼ tl zout. Breng op smaak met peper.



## 3 KIPFILETHAASJES BAKKEN

Snijd indien nodig de **kipfilethaasjes** in stukken van gelijke grootte. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilethaasjes** in 6 – 8 minuten rondom bruin en gaar.



## 4 COURGETTE BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **courgette** 2 minuten per kant op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal daarna uit de pan en wikkel in aluminiumfolie.



## 5 PASTA AFMAKEN

Verhit weer ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **conchiglie** en **pesto** toe en meng goed. Scheur het grootste deel van de **rucola** grof boven de pan, zet het vuur uit en schep de gescheurde **rucola** door de **conchiglie**.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **conchiglie** over de borden en serveer met de **courgette** en **kipfilethaasjes**. Verdeel de **buffelmozzarella** over de **conchiglie** en garneer met de overige **rucola**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (g)*	7½	15	20	25	35	40
Buffelmozzarella (bol 7)*	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Groene pesto (g 7) 8)*	40	80	120	160	200	240
Kipfilethaasjes met Italiaanse marinade (g)*	120	240	360	480	600	720
Rucola (g 23)*	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4573 / 1093	778 / 186
Vet totaal (g)	59	10
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,8
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	13,6	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	53	9
Zout (g)	1,4	0,2

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

