



Rigatoni met kipfilet en sperziebonen

Met groene pesto



PESTO

De naam pesto komt van het Italiaanse woord 'pestare', dat 'stampen' betekent.



Sperziebonen *



Rigatoni



Knoflookteen



Kipfiletstukjes *



Groene pesto *

Totaal: 25 min.

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Waan je in Italië met de subtiele smaken in dit pastagerecht. Deze rigatoni is snel én heel smaakvol. De typisch Italiaanse smaakmaker in dit gerecht is de groene pesto. Heerlijk voor een doordeweekse dag: het staat zo op tafel en is favoriet bij jong en oud.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **rigatoni met kipfilet en sperziebonen**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 600 ml water per persoon in een grote pan met deksel voor de sperziebonen en de rigatoni. Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.



2 RIGATONI EN BONEN KOKEN

Kook de **rigatoni** in de grote pan met deksel in 13 – 15 minuten, afgedekt, beetgaar. Voeg na 5 – 8 minuten de **sperziebonen** toe. Giet af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 KNOFLOOK SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



4 KIP BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **kipfiletstukjes** toe en roerbak in 3 – 5 minuten goudbruin en gaar op middelhoog vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg daarna de **sperziebonen**, de **rigatoni** en de **groene pesto** toe aan de pan en roer goed door. Voeg 1 el kookvocht per persoon toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **rigatoni** over de borden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Dit komt voornamelijk door de pesto, die veel gezonde vetten bevat. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 75 gram rigatoni en 30 gram groene pesto per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rigmatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Kipfiletstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3540 / 820	573 / 133
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	2,1	0,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,8	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).