

# Recept van de maand



Maand: Juli

Jaar: 2021

## Kip met pesto en mozzarella uit de oven

2 personen

2 kippendijen of kipfilets  
2 eetlepels zelfgemaakte pesto (zie achterzijde voor recept)  
1 tomaat  
75 g mozzarella (halve bol)  
Versgemalen peper  
150 g volkorenpasta

### Voedingswaarden per portie:

|                          |      |      |
|--------------------------|------|------|
| Energie                  | 725  | kcal |
| Eiwit                    | 35   | g    |
| Vet                      | 33   | g    |
| <i>Waarvan verzadigd</i> | 8    | g    |
| Zout                     | 0,40 | g    |
| Kalium                   | 520  | mg   |
| Fosfaat                  | 420  | mg   |
| Koolhydraten             | 55   | g    |

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij de kip aan de zijkanten open en vul deze ieder met 1 eetlepel zelfgemaakte pesto. Vouw de kip dicht. Zet eventueel vast met een cocktailprikker.

Was de tomaat en snijd in plakjes. Leg de kip samen met de plakjes tomaat in een ovenschaal en laat deze in ongeveer 30 minuten gaar worden in de voorverwarmde oven.

Snij de mozzarella in plakken leg deze na 15 minuten op de kip in de oven.

Kook ondertussen de pasta volgens de verpakking gaar.

Verdeel de pasta over de borden. Leg de kip met mozzarella en tomaat op de pasta.

Lekker met een groene salade.

# Recept van de maand



## Pesto zelf maken

Het is heel makkelijk en extra lekker om zelf groene pesto te maken.

U kunt een wat grotere hoeveelheid maken en deze ca. 1 week in de koelkast bewaren. Schep de pesto dan in schoon (uitkoken in kokend water) glazen potje met schroefdeksel. Schenk boven op de pesto een dun laagje olijfolie.

Lekker door de pasta, bij biefstuk, kipfilet, witvis, zalm en op mozzarella. Ook lekker: uw brood heel dun besmeren met pesto en beleggen met vleeswaren, zoals kipfilet.

### Benodigheden

keukenmachine

glazen potje met schroefdeksel

### Ingrediënten

2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

2 teentjes knoflook

30 gram basilicumblaadjes (1 flinke hand)

6 – 8 eetlepels olijfolie extra vierge = ca. 100

ml

### Bereiding

Maal de pijnboompitten, Parmezaanse kaas en knoflook in de keukenmachine fijn. Voeg de basilicum en 6 eetlepels olijfolie toe en maal kort tot pesto. Indien de pesto te droog is, voeg dan nog 2 eetlepels olijfolie toe.

Bron: kerstrecept 2011