

Recept van de maand

Pastasalade met gerookte kip en avocado

Lunch- of hoofdgerecht | bereiding: 30 minuten | voor 2 personen

Ingrediënten

200 gram penne of fusili
150 gram gerookte kip
2 eetlepels pesto
4 handjes rucola of andere slasoort
ca. 20 cherrytomaatjes
1 rode ui
1 avocado
1 handje pijnboompitten
peper
Klein beetje truffelmayonaise



Bereidingswijze

Kook de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking. Spoel af in koud stromend water en laat hierna goed uitlekken. Schep er de pesto doorheen en schep een keer om.

Bak de pijnboompitten goudbruin. Snijd de gerookte kip in blokjes en de ui in smalle, dunne reepjes. Schil de avocado en snijd hem in kleine blokjes. Meng in een aparte kom de rucola, de ui en de avocado.

Verdeel de pesto-penne over twee diepe borden. Verdeel vervolgens het rucola-mengsel over de borden. Verdeel de gerookte kip en de pijnboompitten over de borden en voeg een beetje peper toe. Garneer tenslotte met een beetje van de truffelmayonaise.

*Vervang de gerookte kip ook eens door tonijn op waterbasis. Ook heerlijk!

Voedingswaarde (per persoon)

Energie: 608 kcal, koolhydraten: 41.7 gram, eiwit: 25.9 gram, vet: 35.3 gram, w.v. verzadigd: 4.9 gram en voedingsvezels: 10 gram.