



Rigatoni met kippendijstukjes en pesto

Met sperziebonen



SYNERA TINTO

De kippendij combineert heerlijk met Synera Tinto, voor een deel gemaakt van de grenachedruif voor een soepele wijn. Daarnaast geven de tempranillo en cabernet-sauvignon de wijn meer diepgang.



Sperziebonen *



Rigatoni



Knoflookteen



Kippendijstukjes *



Groene pesto *



Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 3 dagen

Deze pasta is snel, makkelijk én vol van smaak. De echte smaakmaker in dit gerecht is de groene pesto, die zich goed hecht aan de geribbelde buitenkant van de rigatoni. Het woord pesto betekent "gestamp" in het Italiaans, zo krijg je alle smaak uit de ingrediënten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **rigatoni met kippendijstukjes en pesto**.



1 VOORBEREIDEN

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



3 KNOFLOOK SNIJDEN

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



4 KIP BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens de **kippendijstukjes** toe en roerbak in 3 – 4 minuten goudbruin en gaar op middelhoog vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg daarna de **sperziebonen**, de **rigatoni** en de **groene pesto** toe aan de wok of hapjespan en roer goed door. Voeg 1 el kookvocht van de **pasta** per persoon toe om de het smeuijger 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.

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
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3687 / 879	576 / 138
Vet totaal (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,3
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	2,1	0,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

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.

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 05 | 2018

