

MARLEY SPOON



Kip alla milanese

met pesto rosso en speltfusili



20-30min



Voor 3-4 personen

Dit topperecht is een heuse smeltkroes van de Italiaanse keuken. Enerzijds de klassieke rode pesto en anderzijds de pollo alla milanese, vernoemd naar de stad van de mode en flair: Milaan! De bereidingswijze "alla milanese" staat voor gepaneerd, maar wij maken het krokante jasje extra lekker door er een handje geraspte kaas aan toe te voegen. Met een bordje pasta is dit kippetje lekker comfort food voor elke dag.

Wat je van ons krijgt

- 1
- 12
- 1
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 885kcal, vet 29.3g, koolhydraten 104.7g, eiwit 46.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan water met een snuf zout voor de **pasta** aan de kook. Halveer intussen de **cherrytomaten**. Laat de **gegrilde paprika's** en **gedroogde tomaten** uitlekken en hak ze grof. Pluk de **basilicumblaadjes**, doe de steeltjes weg. Rasp de **kaas** fijn.



4. Kip paneren

Dep intussen de **kipfilets** droog en snijd ze dwars door de helft zodat je vier dunne **filets** hebt. Meng in een diep bord de **geraspte kaas met panko** en een snuf zout. Klop in een kommetje 4el meel met 6-8el water tot een dik beslag en giet op een bord. Leg op een derde bord 3-4el meel. Wentel de **kip** achtereenvolgens door de bloem, beslag en de **panko**.



2. Pesto maken

Doe **3/4 basilicum**, de **gegrilde paprika**, **gedroogde tomaat** en **pompoenpitten** in een hoge maatbeker. Voeg 2-3el olie en 2-3el water toe en pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Voeg evt. meer water toe en breng op smaak met peper en zout.



5. Kip bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, bak de **kipfilets** op een kant 4-5min, wentel om en bak nog eens 3-4min totdat ze gaar en goudbruin zijn. Neem de **kip** uit de pan en laat op een bord met keukenpapier uitlekken. Gebruik evt. 2 koekenpannen.



3. Pasta koken

Voeg **2/3e van de speltfusili** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **pasta** in 9-10min beetgaar. Vang tijdens het afgieten 300ml kookwater op. Doe de **pasta** terug in de pan met een klein straaltje olijfolie. Gebruik bij grote trek **alle pesto**.



6. Pasta mengen

Verhit 1el olijfolie in de 'vuile' grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **cherrytomaten** 2-3min met een snufje zout toe tot ze iets zachter worden. Voeg de **pasta**, 200ml kookwater en de **pesto** toe en meng goed. Voeg evt. meer kookwater toe tot het sauzig genoeg is. Schep de **pasta** op en leg de **kip** er bovenop. Bestrooi met de rest van de **basilicum**.