|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bereidingstechniek |  |  |
| * Wassen * Snijden * Koken * Roosteren * Garneren |  |  |

|  |
| --- |
| **Ingrediënten/ benodigdheden** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pasta   * 40 gr volkoren penne * 1 eetlepel olijfolie * Snufje zout | Vulling   * 40 gr broccoli * 50 gr kipfilet * 3 cherrytomaatjes * 1/6 gele paprika * 1/4 lente ui * 10 gr rucola * Snufje zout * Snufje peper * 1 eetlepel olijfolie |  |
| Dressing en garnering   * ½ sinaasappel * ½ theelepel Italiaanse kruiden * 2 takjes peterselie * 1 snufje zout * 1 snufje peper * 1 eetlepel olijfolie * 5 blaadjes verse basilicum * 1 eetlepel pijnboompitten |  |  |
| **Benodigdheden** |  |  |
| * Steelpan * Kookpan * Grote kom * Bestekbord * Koksmes * Citruspers * Groene- en gele snijplank * Lepel * 2 theelepels * Spatel * Vork |  |  |

|  |
| --- |
| **Bereidingswijze** |

|  |  |
| --- | --- |
| Pijnboompitten |  |
| 1. Strooi de pijnboompitten in een koekenpan en verhit op middelhoog vuur |  |
| 1. Blijf de pan schudden tot de pitjes lichtbruin zijn |  |
| 1. Bewaar de pijnboompitten in een schaaltje |  |
| Pasta |  |
| 1. Breng in een pan ½ liter water en zout aan de kook |  |
| 1. Kook de pasta, onder af en toe roeren, in 10 minuten gaar, met de deksel op de pan   (na 5 min kun je de broccoli met de pasta nog 5 min laten meekoken) |  |
| 1. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water |  |
| Dressing |  |
| 1. Was de peterselie en snij deze fijn |  |
| 1. Pers de sinaasappel |  |
| 1. Meng het sap met 1 eetlepel olijfolie, de Italiaanse kruiden, peterselie, peper en zout in een grote kom en laat deze staan |  |
| 1. Proef de dressing en breng op smaak |  |
| Vulling |  |
| 1. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en kruid ze met zout en peper |  |
| 1. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kip gaar en goudbruin |  |
| 1. Haal de blaadjes van de broccoli en snijd ze in kleine roosjes |  |
| 1. Doe de broccoli in een kookpan en zet ze net onder heet water |  |
| 1. Kook de broccoli in 5 minuten zachtjes gaar   (je kan de broccoli de laatste 5 min bij de pasta meekoken) |  |
| 1. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water |  |
| 1. Maak de paprika schoon en snijd in smalle reepjes en daarna in drieën |  |
| 1. Snijd de lente-ui in smalle ringen en de cherrytomaatjes in vieren |  |
| 1. Voeg de gesneden groenten toe aan de dressing |  |
| 1. Voeg de rucola, de kip, pasta en broccoli toe |  |
| Samenvoegen en garneren |  |
| 1. Schep de vulling en de dressing door elkaar |  |
| 1. Verdeel de pasta over een diep bord |  |
| 1. Garneer het bord met de basilicumblaadjes en de geroosterde pijnboompitten |  |
| Eet smakelijk!!! |  |