Recept van de week

Salade van Pasta

Deze week kan je Salade van Pasta uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 1 halve paprika
- 150–200 gram sperziebonen
- 100 gram volkoren pasta (penne)
- 80 gram kipfilet
- balsamicoazijn
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 8 minuten

1. Snijd de kipfilet in stukjes (gebruik een aparte snijplank voor de kip) (80 gram = een halve verpakking)
2. Snijd de paprika doormidden en verwijder de zaadlijst (gebruik hiervoor een schone snijplank of een schoon bord)
3. Snijd de paprika in stukjes en leg in een kom
4. Bij 'ongedopte boontjes': snijd de puntjes aan de boven- en onderkant van de boontjes af
5. Doe de 'gepunte boontjes' (gepunt betekent dat de bovenkant en onderkant eraf zijn gesneden) in een kookpan en voeg water toe (bonen net onder water) en zet weg

Koken: 20 minuten

6. Vul een pan met 1 liter water en breng dit aan de kook
7. Weeg 100 gram volkoren pasta af en voeg toe zodra het water kookt
8. Kook de pasta volgens de tijd op de verpakking
9. Giet de pasta af, spoel kort met koud water en doe in een kom
10. Zet de pan met sperziebonen en water op het vuur en breng aan de kook
11. Kook de sperziebonen ongeveer 8 minuten, proef of ze de juiste gaarheid hebben
12. Giet de sperziebonen af en zet apart
13. Verwarm 1 eetlepel milde olijfolie in een koekenpan
14. Bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar
15. Pak 1 stukje kip uit de pan en snijd doormidden. Is de kip van binnen helemaal wit? Dan is hij gaar. Als dit nog niet zo is, moet je de kip langer bakken
16. Meng de pasta met de paprika, sperziebonen en kip
17. Breng op smaak met zout, peper, olijfolie en balsamicoazijn

Eet smakelijk!

Geïnspireerd op recept Chicks love food, Het 20 minuten or less - kookboek, Nina en Elise (2018)