

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.

door studenten Facilitair Leidinggevend en Manager Ondernemer Horeca Alfa-college

Maaltijdsalade met pasta of rijst

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 gram macaroni of rijst naar keuze
- 400 gram kipfiletreepjes
- 2 el olijfolie
- zout en peper
- 5 eetlepels rode pesto
- 1 tl citroensap
- 2 teentjes knoflook
- 300 gr kerstomaatjes
- 4 lente uitjes
- 70 gr pijnboompitjes
- 100 gr geraspte jonge kaas
- 3 el gesnipperde basilicum



• Bereiding:

Kook de macaroni (of rijst) volgens aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en roerbak de stukjes kip in ca. 4 minuten rondom bruin en gaar. Bestrooi ze met zout en peper en laat ze afkoelen. Meng de pesto met de rest van de olie, het citroensap en de uitgeperste knoflookteentjes. Laat de pasta goed uitlekken en roer het pestomengsel door de nog warme pasta/rijst. Laat de pasta/rijst afkoelen. Snijd de schoongemaakte tomaatjes in vieren en de schoongemaakte lente-uitjes in stukjes van ca 2 cm.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.

Meng alle ingrediënten, inclusief de kaas en basilicum, door elkaar tot een salade.