

## Kip met pesto uit de oven

Dit recept is makkelijk, gezond en enorm lekker. Alle reden dus om het eens snel te proberen!

Menugang: Hoofdgerecht  
Type gerecht: Vleesgerecht  
Aantal personen: 2  
Bereidingstijd: 40 minuten

---

Dit recept is makkelijk, gezond en enorm lekker. Alle reden dus om het eens snel te proberen!

Bereidwijze

Voor de Kip

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak een aantal inkepingen in de 2 kipfilets aan de bovenkant en leg deze in een ovenschaaltje. Vul de inkepingen met pesto, en smeer de rest van de bovenkant ook in met pesto (ongeveer 2 volle eetlepels per kipfilet). Let op: je hebt niet het hele potje nodig, dus om kruisbesmetting met de kip te voorkomen kun je eerst wat pesto in een schaalje doen en het van daaruit op de kip smeren.
2. Bestrooi het geheel met pijnboompitjes (stop er ook een paar in de inkepingen), en schenk er dan een flinke scheut olijfolie overheen. In de oven in ongeveer 25 minuten laten garen. Check goed dat de kip door en door gaar is voor je hem eet.

Voor de pasta

1. Snijd het uitje en de knoflook fijn. Snijd de courgette in blokjes. Doe een scheut bakolie in de (wok)pan en fruit de uitjes heel even aan op lage temperatuur. Zet de temperatuur wat hoger en voeg de courgette toe. Voeg als laatste de knoflook toe en roer nog even om. Voeg nu ook zout en verse peper naar smaak toe.
2. Blus het geheel af met een flinke scheut lekkere rode wijn en laat dit een minuut of 2 inkoken. Voeg nu de San Marzano tomaten toe en laat het geheel nog even inkoken. Af en toe roeren.
3. Serveer de saus over de pasta, met de kip ernaast. Het geheel wordt afgemaakt met de resterende rode wijn.

TIP Deze basissaus is ook heerlijk over witvis, Italiaanse gehaktballetjes of rijst. Eventueel kun je dan ook nog olijfjes of olijventapenade toevoegen en de courgette weglaten.

Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 2 el pesto
- Handjevol pijnboompitjes
- 1 el olijfolie (Sicilë of Calabrië)
- 200 gram pasta
- 1 blikje San Marzano tomaatjes
- een flinke scheut rode wijn
- 1 uitje (gewoon of rode ui)
- 1 knoflook teentje
- 1 courgette
- Zout en peper

accessoires