Pasta met tomaat, basilicum en sesamolie

Diner



Pasta met tomaat, basilicum en sesamolie

Hij is werkelijk ver-ruk-ke-lijk deze pasta met tomaat, basilicum en sesamolie. Dit is onze nieuwste verslaving wat betreft voedzame avond maaltijden. En als we wat overhouden dan eten we het de volgende dag als lunch. Soms zelfs al als ontbijt! Het is een super makkelijk en lekker gerecht. Iedereen kan dit maken, en nóg leuker, iedereen vind het heerlijk! Je kunt zelf ook nog wat spelen met de ingrediënten door bijvoorbeeld wat minder pasta te nemen en meer tomaat en basilicum. In een handomdraai staat het op tafel, echt een aanrader dus!

Probeer ook eens pasta champignonroomsaus of de traditionele spaghetti

ingrediënten

voor 4 personen - 20 min

200 gram Gegaarde kipreepjes naturel

500 gram trostomaatjes

1 teen Knoflook

2 eetlepels Olijfolie

200 gram Volkoren spaghetti

25 gram Basilicum (de blaadjes van 1 plant)

2 eetlepels Sesamolie

70 gram Pijnboompitjes

snufje peper

bereidingswijze

1. Kook de spaghetti zoals staat aangegeven op de verpakking.

2. Snijd de tomaatjes in vieren. Doe dan de olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook kort aan.

3. Doe de tomaatjes in de pan en bak ongeveer 4 minuten, tot ze zacht worden, maar nog wel heel zijn. Voeg dan de kipfilet toe en breng het op smaak met wat peper.

4. Meng de spaghetti met de saus, voeg de basilicumblaadjes toe en sprenkel de sesamolie erover. Verdeel het over de borden en garneer het met een handje pijnboompitjes. En Voila, het gerecht kan op tafel. Eet smakelijk!

5. Voor wat extra groente kun je per persoon een halve avocado toevoegen en/of gemengde sla.