



Glutenvrij hoort erbij!

Vegetarische pastasalade

Ingrediënten

- 500 gr. verse sperziebonen of 1 grote en 1 kleine pot
- 300 gr. glutenvrije macaroni
- 250 gr. snoeptomaatjes
- 1 pot zwarte olijven
- 2 x 90 gr. pesto rosso (van AH, verpakt per 2 in een kartonnetje)

Bereiding

- Snij de punten van de sperziebonen en haal de draadjes eraf.
 - Snij de bonen in stukjes van ongeveer 3 cm.
 - Doe de bonen in een pan en doe er zoveel water bij, dat ze onder water staan.
 - Gebruik geen zout!
 - Breng de bonen aan de kook en laat ze ongeveer 15 - 20 minuten koken, tot ze gaar zijn.
 - Gooi de sperziebonen als ze klaar zijn in een vergiet en spoel ze met koud stromend water af, tot ze koud zijn.
 - *Als je snel klaar wilt zijn sla je het bovenstaande over en gebruik je 1 grote en 1 kleine pot kantenklaare sperziebonen.*
 - Kook de macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking, maar gebruik geen zout. Kook de macaroni ongeveer twee minuten langer dan de langste tijd, die op het pak staat. Glutenvrije macaroni wordt hard als deze afkoelt.
 - Proef voorzichtig of de macaroni zacht genoeg is.
 - Het moet net niet uit elkaar vallen.
 - Snij ondertussen de tomaatjes doormidden.
 - Als je olijven lust snij je deze ook aan plakjes.
 - Lust je geen olijven, dan laat je ze gewoon weg.
 - Gooi de macaroni als deze gaar is in een vergiet en spoel deze met koud stromend water af tot het koud is.
 - Doe de macaroni, de sperziebonen, de tomaten en de olijven in een schaal en meng er de twee potjes pesto rosso doorheen.
- En klaar is je pastasalade.
- Wil je er toch vlees bij?
- Neem dan per persoon een stukje kipfilet.
- Bestrooi dit met vers gemalen zwarte peper en rol dit in een plak rauwe achterham.
 - Gebruik geen zout, want dat zit al in de ham.
 - Braad de kip om en om in een koekenpan in ongeveer 12 minuten aan.
 - Zorg dat de kip wel gaar is, maar niet te droog wordt.

