



Kipstukjes in romige rodepestosaus

met penne en ratatouillegroenten



ca. 25min



2 personen

Wij vinden het geen enkel probleem om flink wat tijd te besteden aan het maken van een goeie pasta. Maar het is natuurlijk ook geen straf om er binnen een halfuur eentje op tafel te gooien. Deze allemansvriend bijvoorbeeld, met malse stukjes kip, penne en een romige saus van rode pesto en crème fraîche. Je verwerkt er ook courgette, paprika en ui in, dus met je dagelijkse portie groenten zit het ook wel goed.

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 kipfilet
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kuipje rode pesto met olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1040kcal, vet 42.3g, koolhydraten 110.7g, eiwit 48.6g



1. Ui snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Giet af, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Meng ze met de **Italiaanse kruidenmix** en 1el olijfolie.



5. Kip en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 2-3min rondom aan. Schep op een bord en schenk 1el olijfolie in de pan. Voeg de **ui**, **paprika** en **courgette** toe en bak 3-4min. Voeg de **knoflook** toe, draai het vuur middelhoog en bak nog 2-3min tot de **groenten** beetgaar zijn.



6. Saus afmaken

Doe de **kip met braadsappen** terug in de pan. Voeg de **crème fraîche** en de **pesto** toe, roer door en warm in 1-2min op. Voeg de **pasta** toe en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **pasta** direct.