



Kleurrijke pasta met kip

met courgette en paprika



20-30min



2 personen

Een lekkere en voedzame maaltijd kan heel simpel zijn. Dit pastagerecht met malse kipstukjes, courgette en paprika heb je zo op tafel staan én je kunt er jong en oud blij mee maken. De penne hebben we niet voor niets gekozen: de saus blijft door de vorm van deze pastasoort extra goed hangen. Zo is elke hap een genot!

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 2 kipdijfilets
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- 1 el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 657kcal, vet 18.9g, koolhydraten 91.1g, eiwit 28.8g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in blokjes van 1-2cm groot.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en zet afgedekt opzij.



4. Vlees en groenten bakken

Verhit terwijl de **pasta** kookt een grote koekenpan met 1 el olijfolie op hoog vuur. Kruid het **vlees** met een snuf peper en zout en bak ca. 2min scherp aan. Voeg de **paprika**, **courgette** en **knoflook** toe en bak ca. 2min mee.



5. Saus maken

Draai het vuur middelhoog en strooi 1 el bloem over het **vlees** en de **groenten** en roer door. Blas met 250ml water en voeg het **bouillonpoeder** en 1 el ketchup toe. Laat ca. 3min sudderen.



6. Afmaken en serveren

Proef en breng het **kip-pannetje** op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op de borden en schik het **vlees** en de **groenten** erbovenop. Eet smakelijk!