



Penne met kip

met courgette en paprika



20-30min



2 personen

Een lekkere en voedzame maaltijd kan heel simpel zijn. Dit pastagerecht met malse voorgemarineerde Italiaanse kipreepjes, 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
- 200g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el tomatenketchup
- 1el 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 704kcal, vet 23.1g, koolhydraten 91.4g, eiwit 32.1g

1

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.

4

4. Groenten meebakken

Voeg de **paprika**, **courgette** en **knoflook** toe en bak ca. 2min mee.

2

2. 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.

5

5. Saus maken

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

3

3. Vlees braden

Verhit, terwijl de **pasta** kookt, een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** ca. 2min scherp aan.

6

6. Afmaken en serveren

Proef en breng het **kip-pannetje** op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de borden en top met het **vlees** en de **groenten**.