



Hartige penne met kip

met courgette en paprika



20-30min



2 personen

Een lekkere en voedzame maaltijd kan heel simpel zijn. Dit pastagerecht met malse stukjes kippendijfilet, courgette en paprika heb je zo op tafel staan én je maakt er jong en oud blij mee. 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 paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 2 kippendijfilets
- 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 656kcal, vet 18.9g, koolhydraten 91.0g, eiwit 28.8g

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. Vlees en groenten bakken

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

2

2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog en snijd het in stukjes van 1-2cm.

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. 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.

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**.