



Gebakken kipfilet met krokante topping

op orecchiette met romige tomaten-venkelsaus



ca. 25min



2 personen

Naar dit recept hebben wij wel oren, want we serveren malse kipfilet met de lekkerste tomaten-venkelsaus en orecchiette, oftewel 'kleine oortjes' in het Italiaans. De mooie vorm van de pasta vangt de heerlijke saus bijzonder goed op.

Wat je van ons krijgt

- 250g orecchiette ¹
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 venkel
- 1 kipfilet
- 1 blikje tomatenpuree
- 25g panko ¹
- 1 beker slagroom ⁷
- 20ml vissaus ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

Als er kinderen mee-eten kun je de vissaus in stap 6 weglaten en in plaats daarvan op tafel zetten. Zo kan iedereen het naar wens toevoegen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 31.6g, koolhydraten 113.3g, eiwit 47.4g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** elk in 6 parten. Snijd het **venkelgroen** grof. Verwijder de harde onderkant en snijd de **venkel** in parten van ca. 1cm breed.



4. Saus koken

Voeg de **knoflook**, de **tomaten**, de **venkel**, de **helft van de tomatenpuree**, 1tl suiker en een snuf peper en zout toe aan de gebruikte pan en bak ca. 2min op hoog vuur. Blus af met 75ml water. Leg het **vlees** op de **groenten** en bak afgedekt 5-7min op middelhoog vuur. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe.



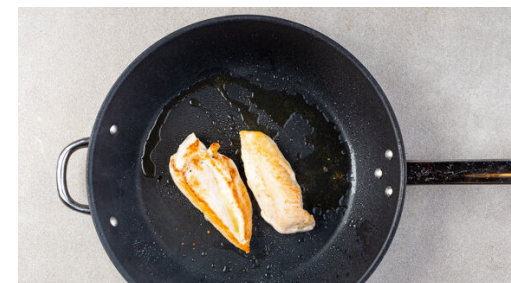
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11min beetgaar. Roer af en toe door, vooral in het begin, zodat de **pasta** niet aan elkaar plakt. Giet af en laat uitlekken.



5. Topping maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Bak de **panko** met een kleine snuf zout 2-3min, tot het goudbruin is.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak het **vlees** met 1/2tl zout ca. 1min per kant goudbruin. Haal het **vlees** uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Haal het **vlees** uit de pan en snijd het in repen. Roer de **pasta**, **75ml slagroom** en de **helft van de vissaus (of meer naar smaak)** door de **groenten** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur. Verdeel de **pasta** en **groenten** over borden en leg het **vlees** erop. Bestrooi met de **panko** en het **venkelgroen**.