



Ragù van kip en tomaat

met penne, groene olijven en kaas



20-30min



2 personen

Voor dit Italiaans getinte gerecht kook je kipstukjes in een rijke tomatensaus totdat ze heerlijk mals en zacht zijn. Zo kun je ze makkelijk met een spatel in kleinere stukjes opbreken. De heilige drie-eenheid van wortel, paprika en bleekselderij is de basis voor de zelfgemaakte saus en de geroosterde venkelzaadjes en groene olijven geven extra veel smaak af. Een gerecht waar het hele gezin van zal smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1
- 9
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan met deksel
- vergiet

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

Kooktip

Gebruik meer pasta bij grotere trek

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

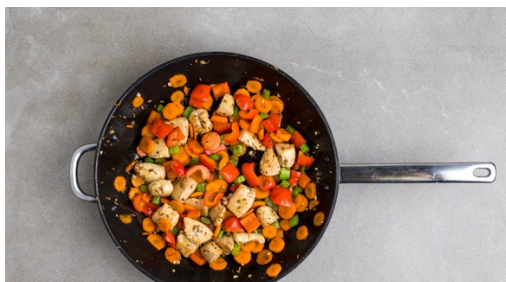
Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 18.1g, koolhydraten 116.4g, eiwit 59.2g



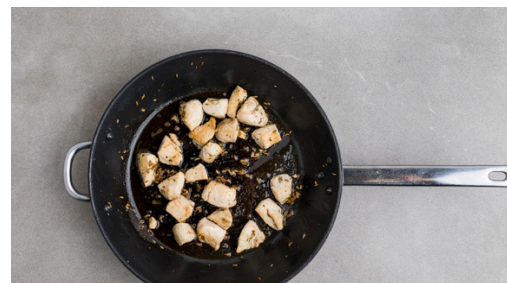
1. Pasta koken

Breng ruim water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg **2/3 van de penne** toe zodra het water kookt (zie **kooktip, links**) en kook de **pasta** in 9-10min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **pastawater** op en doe de **pasta** terug in de pan, voeg evt. een scheutje olijfolie toe om kleven te voorkomen.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **paprika, wortel, bleekselderij** en **knoflook** aan de pan met **kip** toe en bak 2min mee. Dek af met een deksel, zet het vuur middellaag en bak nog ca. 5min totdat de **groenten** zachter worden.



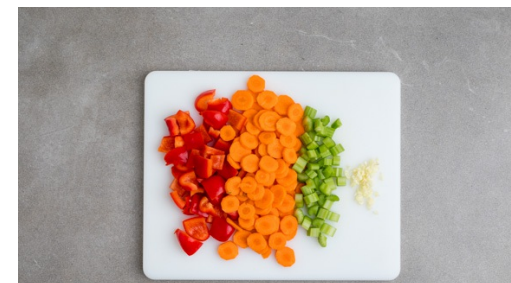
2. Kip bakken

Verhit ondertussen 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **helft van het venkelzaad** 1-2min totdat de **zaden** bruin kleuren en beginnen te geuren. Voeg dan de **kipstukjes** toe. Bestrooi met peper en zout en roerbak de **kip** in 3-4min rondom goudbruin. Gebruik de **rest van het venkelzaad** in een ander recept.



5. Passata toevoegen

Giet de **tomatenpassata** bij de **groenten** en **kip**, voeg dan de **olijven** met 1tl suiker toe en roer door. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Dek af en kook nog 6-8min.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schrob of schil intussen de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes. Snijd de uiteinden van de **bleekselderij** en hak de **stengel** grof. Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in grove stukken.



6. Pasta mengen

Neem het deksel van de pan en gebruik een spatel om de **kipstukjes** in kleinere stukken te breken. Voeg de **gekookte pasta** met **3-4el pastawater** aan de **kip-groentesaus** toe en roer door. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op. Rasp de **kaas** er fijn boven.