

DINNERLY



V2: Vega 'kipstukjes' in romige pasta met frisse groente en gebakken ui



ca. 25min



2 personen

Pasta en kip is een combinatie die bij ons altijd welkom is, helemaal als de 'kip' ook nog eens vegan is. Het is eenvoudig en snel te maken en natuurlijk vooral heel erg lekker. Vandaag serveren we daarom spaghetti met vegan kipstukjes in een romige saus. We voegen courgette en tomaten toe voor meer frisheid en gekaramelliseerde uien voor een fijne zoete noot.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 200g spaghetti ¹
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 889kcal, vet 43.8g, koolhydraten 90.7g, eiwit 29.4g



1. Ui bakken

Pel de **ui** en snij in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el boter. Bak de **ui** met een snuf zout en suiker 5-6min, tot de **ui** zacht en bruin wordt. Roer 1el balsamicoazijn door de **ui**, haal uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



3. Groente bakken

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in blokjes van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette**, **tomaat** en knoflook 3-4min.



4. Saus koken

Voeg de **vegan kipstukjes** toe aan de pan met **groente** en bak 3-4min mee. Schep de **crème fraîche** erdoor en laat de **saus** 6-7min op laag vuur zachtjes koken. Proef en breng op smaak met peper, zout en azijn.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta** toe aan de pan met **saus** en roer goed door. Voeg evt. wat **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Schep de **pasta met vegan kipstukjes** op borden en garneer met de **gebakken ui**.



6. Restjes

Bij Dinnerly draait het om zero waste – aan onze kant én de jouwe! In dit gerecht kun je allerlei restjes kwijt die je anders zou weggooien. Snij die overgebleven wortel klein, hak die halve paprika in blokjes of halveer je laatste champignons. Bak mee met de andere groente en geniet van al die ruimte in je koelkast.