



V2: Lumaconi met vegetarische kipstukjes

met paprika, cheddar en geroosterde panko



ca. 25min



2 personen

In Italië strooit men sinds jaar en dag geroosterd broodkruim over de pasta. Dat is niet alleen extra voedzaam, maar ook nog eens ontzettend lekker. Wij doen het met een mengsel van panko en knoflook. En de rest van de pasta is ook niet mis. Vegetarische mediterrane kipstukjes en paprika in romige kaassaus, met heerlijke lumaconi, een buisvormige pasta waar de saus zich lekker in kan nestelen.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische lumaconi ¹
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶
- 25g panko ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje paprikapoeder
- 75g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 902kcal, vet 31.6g, koolhydraten 107.5g, eiwit 40.8g



1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



4. Panko roosteren

Verhit ondertussen een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Voeg de **panko** en **knoflook** toe en rooster in 3-4min goudbruin. Breng op smaak met peper en zout en schep uit de pan.



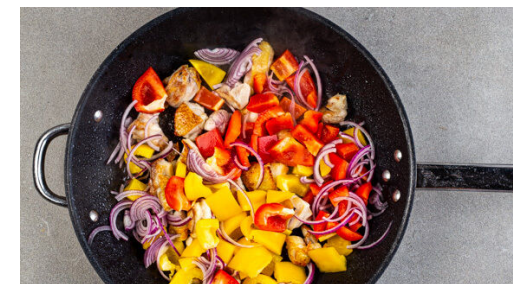
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 11-13min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



5. Saus inkoken

Strooi 1el bloem in de pan met **vegetarische kip** en meng goed. Voeg **100ml kookwater**, 100ml melk, de **helft van het bouillonpoeder** en **1tl paprikapoeder** toe. Breng de **sous** al roerende aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat ca. 2min inkoken.



3. Vegetarische kip bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Braad de **vegetarische kipstukjes** in 2-3min stevig aan en schep daarbij zo min mogelijk om. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak ca. 5min mee, tot de **groenten** zacht zijn en de **kip** gaar is.



6. Cheddar toevoegen

Roer de **cheddar** door de **sous** en voeg de **pasta** toe. Voeg beetje bij beetje **meer kookwater** toe tot je de **sous** smeugig genoeg vindt. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en verdeel de **pasta** over de borden. Bestrooi met de **geroosterde panko-topping**.