



V3: Vegetarische kipschnitzel

op penne met romige tomaten-venkelsaus



ca. 25min



2 personen

Dit is zeker niet de eerste keer dat we je een pastagerecht met vegan kipschnitzel voorschotelen. Daarom doen we het vandaag net even anders. Je serveert de vegan kip niet in stukjes, zoals je misschien gewend bent, maar je maakt twee mooie filets in een knapperig jasje. De pastasaus krijgt extra veel smaak dankzij de aromatische verse venkel.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 venkel
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 200ml slagroom ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 914kcal, vet 38.8g, koolhydraten 109.3g, eiwit 27.2g



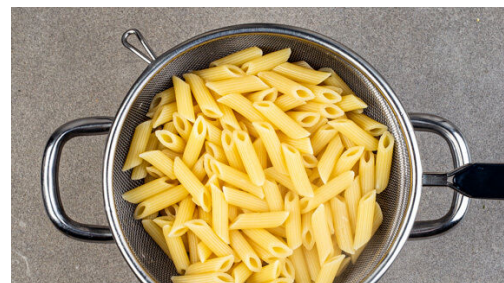
1. Groente snijden

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



4. Vegan schnitzels bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **vegan kipschnitzels** 3-4min per kant tot ze warm en knapperig zijn.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



5. Pasta mengen

Roer de **pasta** en **75ml slagroom** door de **groente** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur.



3. Saus koken

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



6. Afmaken en serveren

Haal de **vegan schnitzels** uit de pan en snijd in repen. Verdeel de **pasta** en **groente** over borden en leg de **vegan schnitzelrepen** erop. Bestrooi met het **venkelgroen**.