

DINNERLY



V: Spaghetti met vegan kipstukjes in romige prei-maïssaus



ca. 25min



2 personen

Als het om pastasaus gaat, is tomaat dé klassieker. Maar wat als je zin hebt in nieuwe smaakervaringen? Wij presenteren: romige saus gemaakt van verse prei en maïs! Deze groen-gele saus past perfect bij pasta, vooral als je het afmaakt met kruidig gebakken vegan kipstukjes van Heura. Bovendien ziet het er heel vrolijk uit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶
- 1 blik maïs
- 1 prei
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 794kcal, vet 26.2g, koolhydraten 98.1g, eiwit 33.5g



1. 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 7-9min beetgaar. Schep **ca. 100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



2. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vegan kipstukjes** in ca. 3min rondom goudbruin en gaar. Neem de **vegan kipstukjes** uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



3. Ingrediënten voorbereiden

Laat de **maïs** uitlekken in een vergiet. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



4. Saus maken

Smelt 1½el boter in de gebruikte koekenpan. Bak de **prei** en **¾e van de maïs** ca. 5min op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1min mee. Giet het **kookwater** erbij, draai het vuur laag en laat ca. 5min zachtjes koken. Doe alles in een hoger (maat)beker, pureer fijn en giet de **saus** dan terug in de pan.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rest van de maïs** en de **pasta** door de saus. Rasp de **kaas** en voeg toe aan de pan. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op borden en serveer de **vegan kipstukjes** erop.



6. Extra romige saus

Mag het nóg romiger? Voeg dan wat room toe aan de saus. Als er geen zwangere gasten aan tafel zitten kun je ook voor de Italiaanse carbonara-variant gaan: meng 1 eigeel met het sap van een halve citroen. Neem de pan van het vuur en roer het mengsel door de pasta. Voeg dan de kaas toe.