

DINNERLY



Plant+ Vegetarische kipschnitzel op pasta met bonte groente en uienmarmelade



ca. 25min



2 personen

Perfect gekookte pasta in een romige saus met Italiaanse kaas, dat is natuurlijk al een traktatie. Vandaag serveer je er ook nog eens een krokante, vegetarische kipschnitzel bij waardoor het feest helemaal los kan gaan. De pasta zit vol vrolijke groente en de smaakregenboog wordt afgemaakt door een bijzondere uienmarmelade. Dat wordt écht genieten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x verse groentemix
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g biologische penne ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 2 vegan kipsnitzels ¹
- 1x uienmarmelade ¹²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 75ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- 1tl bloem ¹
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- 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), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 859kcal, vet 23.1g, koolhydraten 127.5g, eiwit 31.3g



1. Groente bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **groentemix** 8-10min op middelhoog vuur, tot de **groente** zacht en goudbruin is. Roer de **kruidenmix** door de **groente**.



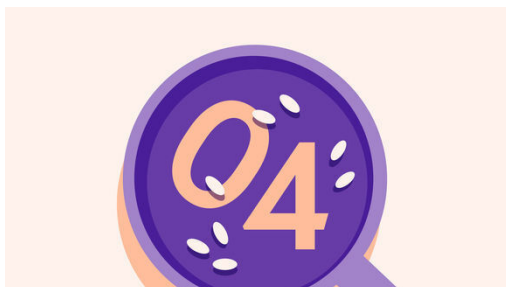
2. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan en laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



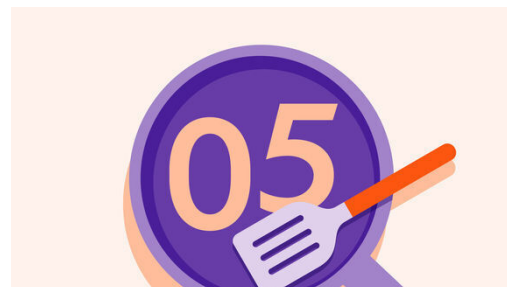
3. Knoflook toevoegen

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Verlaag het vuur onder de pan met **groente**, voeg de knoflook toe en bak in ca. 30sec geurig. Bestuif de **groente** met 1tl bloem en meng goed.



4. Saus maken

Roer beetje bij beetje 75ml melk en **150ml kookwater** door de **groente**. Breng het geheel aan de kook en laat de **saus** dan op laag vuur 3-5min inkoken. Rasp de **kaas** fijn. Schep de **pasta** en de **helft van de kaas** door de **saus**.



5. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **schnitzels** 2-3min per kant. Laat uitlekken op keukenpapier en snij ze in repen. Verdeel de **pasta** en **schnitzels** over borden en garneer met de **rest van de kaas** en de **uienmarmelade**.



6. Laat de oven helpen

Als je geen tweede koekenpan wilt gebruiken, kun je de schnitzels ook in de oven bakken. Verwarm de oven voor op 200°C, leg de schnitzels op een bakplaat met bakpapier en bak ze in ca. 10min goudbruin.