

DINNERLY



Plant+ Pittige pasta met vegan kip met witte kool en wortel



ca. 30min



2 personen

Vandaag gaan we aan de slag met heerlijke witte kool die we lekker zacht bakken. Samen met vegan kipstukjes van Heura en verse wortel maak je zo een fijne pasta, die een flinke kick krijgt van de pittige harissa. Heel origineel, hartstikke voedzaam, helemaal Dinnerly.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 1 witte kool
- 1 wortel
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶
- 1 zakje harissapasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige boter
- zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

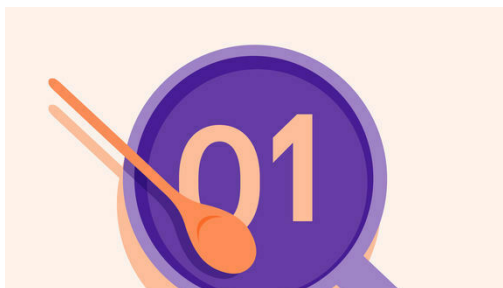
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

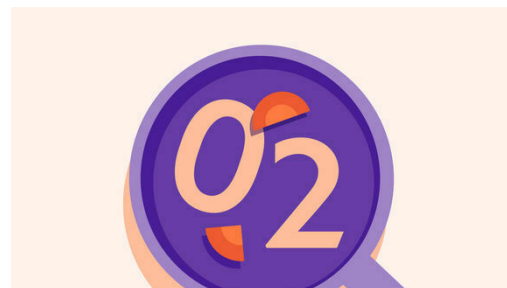
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 823kcal, vet 31.0g, koolhydraten 97.8g, eiwit 28.8g



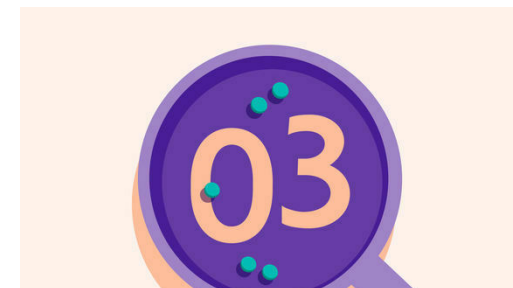
1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **kool**, verwijder de harde kern en snij **1 helft** in dunne reepjes. (De andere helft van de **kool** gebruiken we in dit recept niet). Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snij in dunne plakjes.



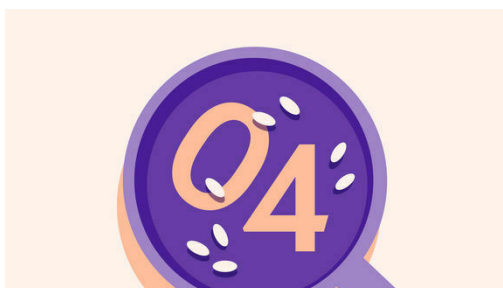
2. Groente opbakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **kool**, **wortel** en ½tl zout toe en roerbak 7-10min, tot de **kool** uit elkaar begint te vallen.



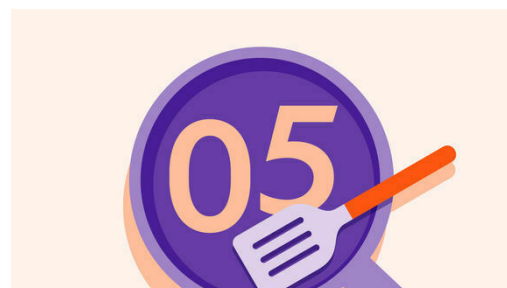
3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook ca. 7min – de **pasta** moet nog niet helemaal gaar zijn. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



4. Vegan kipstukjes braden

Verhit een kleine koekenpan op hoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **vegan kipstukjes** in ca. 4min rondom goudbruin. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



5. Mengen en serveren

Voeg de **pasta**, **harissa**, de **vegan kipstukjes**, **100-125ml kookwater**, de knoflook, ½tl zout, 2el balsamicoazijn en 2el boter toe aan de pan met **groente**. Roer goed door en laat ca. 3min borrelen tot er een zachte **sous** ontstaat en de **pasta** beetgaar is. Verdeel over borden en serveer.



6. Groen staat je goed!

Om een fris, groen accent aan deze pittige pasta toe te voegen kun je een klein handje verse peterselie fijnhakken en over de borden strooien. Of je kunt het kruid al eerder door de **sous** roeren – wat je maar het lekkerst vindt!