



V: Pasta met vega kip en cheddar

met paprika 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. Mediterraanse gekruide vega kipstukjes en paprika in romige kaassaus, met heerlijke conchiglie, pasta met een schelpvorm waar de saus zich lekker in kan nestelen.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische conchiglie 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
- middelgrote 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 32.1g, koolhydraten 105.5g, eiwit 41.8g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in grote blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



4. Panko roosteren

Smelt ondertussen 1el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **panko** en **knoflook** in 3-4min op medium tot hoog vuur goudbruin en breng op smaak met peper en zout. Neem uit de pan en zet opzij.



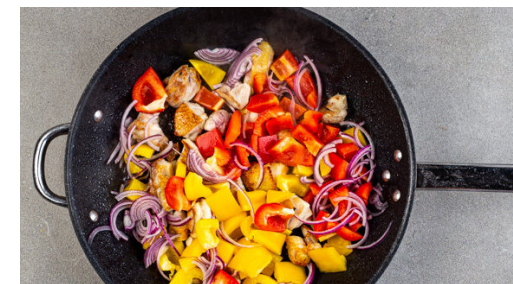
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



5. Saus inkoken

Strooi 1el bloem in de pan met **vegan kipstukjes en groente** 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, zet het vuur middelhoog en laat ca. 2min inkoken.



3. Vega kip & groente bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak de **vegan kipstukjes** in 2-3min op medium tot hoog vuur stevig aan en schep daarbij zo min mogelijk om. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak ca. 5min mee, tot de **groente** zacht zijn en de **vegan kipstukjes** gaar zijn.



6. Cheddar toevoegen

Roer de **cheddar** door de **sous** en voeg de **pasta** toe. Voeg 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over borden, bestrooi met de **geroosterde panko-topping** en serveer.