



Malse kip met orecchiette

met gegrilde aubergine en courgette



30-40min



2 personen

Een goeie pastamaaltijd met kip maakt ons altijd blij. Maar het is leuk als je er een bijzondere twist aan kunt geven. Dit keer serveer je orecchiette, de heerlijke schelpjespasta, met malse kip en gegrilde groenten. Je maakt een snelle tomatensaus door de kern van de verse tomaten te pureren met olijfolie en azijn. Het kookwater dat je op het laatst toevoegt zorgt ervoor dat er een mooie saus ontstaat.

Wat je van ons krijgt

- 250g orecchiette ¹
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of 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 906kcal, vet 28.8g, koolhydraten 111.0g, eiwit 50.0g



1. Ui snijden

Zet de oven met grillfunctie aan, of verwarm voor op 250°C. Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in hele dunne plakjes.



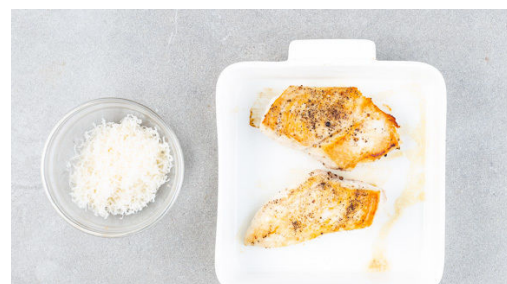
4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11min beetgaar. Roer af en toe om, zodat de **pasta** niet aan elkaar blijft kleven. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af.



2. Tomaten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in vieren en verwijder de harde kern. Schep de pitjes eruit en doe ze in een hoge (maat)beker met 1el olijfolie en 1el azijn. Pureer glad en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **uitgeholde tomaat** in reepjes.



5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en wrijf 'm in met zout en peper. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan en leg dan in een overschaal. Rooster de **kip** in 8-10min helemaal gaar in de oven. Maak de pan nog niet schoon. Rasp de **kaas** fijn.



3. Groenten grillen

Snijd de **aubergine** en **courgette** in dunne plakjes en snijd de grote plakken ook doormidden. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Schuif de bakplaat in het tweede rek van boven en rooster de **groenten** 10-15min. Schep alles halverwege om.



6. Pasta afmaken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en **knoflook** 1-2min en voeg de **tomatenpuree**, de **pasta**, de **ovengroenten** en de **gesneden tomaat** toe. Meng goed en voeg wat **kookwater** toe. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Snijd de **kip** in plakken, serveer bovenop de **pasta** en bestrooi met de **kaas** en **basilicum**.