

DINNERLY



Pittige pasta met kipreepjes met spitskool en wortel



ca. 30min



2 personen

Vandaag gaan we aan de slag met de heerlijke spitskool, een knapperige groene kool die we lekker zacht bakken. Samen met malse kipreepjes 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

- 250g penne¹
- 1 spitskool
- 1 wortel
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje harissa

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- 2el balsamicoazijn¹⁷
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

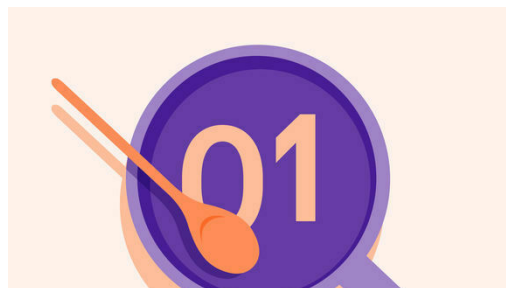
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

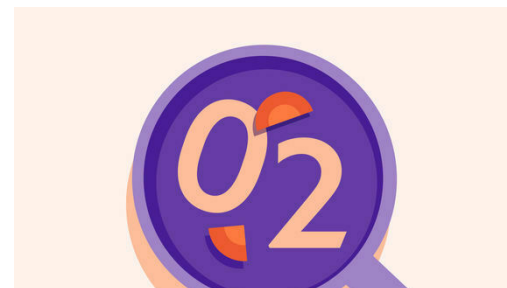
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 949kcal, vet 39.2g, koolhydraten 106.5g, eiwit 38.0g



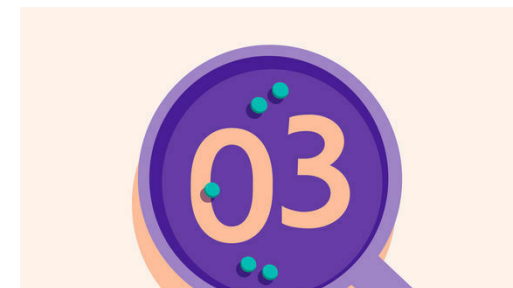
1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **kool** doormidden, verwijder de witte kern en snij **2/3e van de kool** in dunne repen. De **rest van de kool** kun je voor een ander recept gebruiken. Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne plakjes.



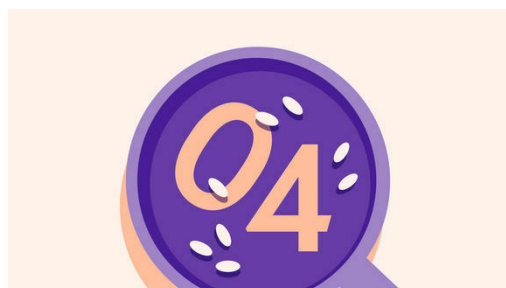
2. Groenten opbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el olijfolie. Voeg de **kool** en **wortel** toe met 1/2tl zout en roerbak 7-10min op hoog vuur, tot de **kool** uit elkaar begint te vallen.



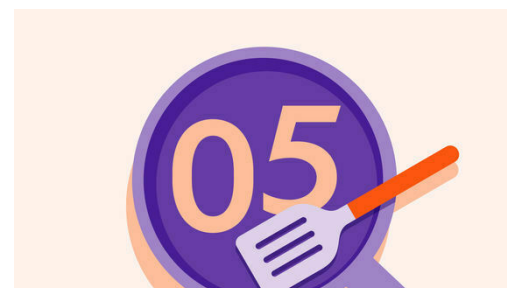
3. Pasta koken

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



4. Kip braden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in reepjes. Verhit een kleine koekenpan met 2tl olijfolie. Voeg de **kip** en 1/2tl zout toe en bak ca. 4min op hoog vuur tot de **kip** rondom goudbruin en gaar is. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



5. Mengen en serveren

Voeg de **harissa**, het **vlees met braadvocht**, **100-125ml kookwater**, de knoflook, 1/2tl zout, 2el balsamicoazijn en 2el boter toe aan de pan met **groenten**. Roer goed door en laat ca. 3min borrelen tot er een zachte **sous** ontstaat en de **pasta** beetgaar is. Verdeel het **mengsel** en de **kip** over de 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 saus roeren – wat je maar het lekkerst vindt!