

DINNERLY



Goedgevulde kippasta met prei, tomaten en kaas



20-30min



2 personen

Kijk al die kleuren, waarlijk een kunstwerk! Goudbruine kip. Felrode tomaten. Groene prei. Het zachte geel van de pasta. En dan de contrasterende textuur van de geraspte kaas. Het is net alsof een schilder het bij elkaar heeft uitgezocht. Maar dit kunstwerkje mag je opeten! Een heerlijke, gezonde pasta die makkelijk te maken is. Dat hoort niet in een museum maar gewoon op tafel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g torchiette¹
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 blokje harde kaas⁷
- 1 kipfilet
- 1 zakje rundvleeskruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 768kcal, vet 17.6g, koolhydraten 99.7g, eiwit 48.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **prei** in de lengte doormidden. Was de bladeren grondig en laat ze even uitlekken. Snij ze overdwars in dunne reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Rasp de **kaas** fijn.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min al dente (beetgaar). Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet dan de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



3. Kip kruiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in stukjes van 2-3cm. Meng de **kipstukjes** met **1-2tl rundvleeskruiden** en een snuf peper en zout.



4. Kip en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** 2-3min tot ie bruin begint te worden. Schep de **kip** op een bord en bak in dezelfde pan de **prei** en knoflook 2-3min, tot de **prei** zacht is. Bak de **tomaten** ca. 3min mee en voeg dan **1tl rundvleeskruiden** en een flinke snuf peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Roer de **kip**, de **pasta**, het **kookwater** en 1el boter door de **groenten**. Laat het geheel 2-3min sudderen tot de **sous** wat ingedikt is en de **kip** gaar is. Proef of je nog peper, zout of **rundvleeskruiden** wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **geraspte kaas**.



6. Twee keer genieten

Soms heb je niet zo'n honger – zelfs als het eten voortreffelijk is. Gelukkig kun je restjes van dit gerecht gewoon de volgende dag eten. Eet ze koud, of warm het gerecht 10-15min op 180-200°C in de oven (eventueel met nog wat verse geraspte kaas).