

# DINNERLY



## Mediterraans kippannetje met tomaten, gnocchi en courgette



ca. 25min



2 personen

Lekker betaalbaar. Lekker simpel. Lekker lekker. Dat is Dinnerly in een notendop. En het recept van vandaag is het perfecte voorbeeld van deze idealen. Malse kip met knapperige gnocchi en frisse groenten, extra op smaak gebracht met oregano en citroen. Het is heerlijk en gezond, en je hebt het zo op tafel staan. Wat wil je nog meer?



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 500g gnocchi <sup>1</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

## KOOKGEREI

- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp

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

## KOOKTIP

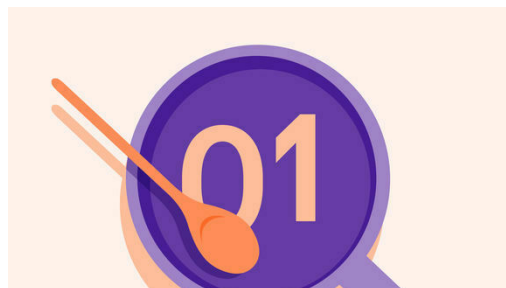
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

## ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

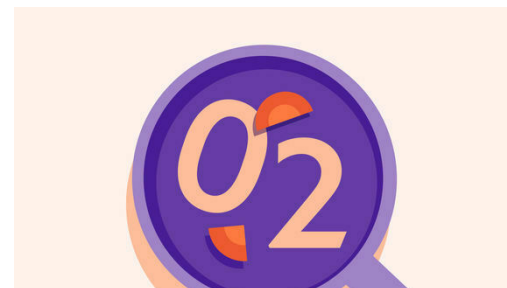
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 714kcal, vet 21.9g, koolhydraten 92.8g, eiwit 38.3g



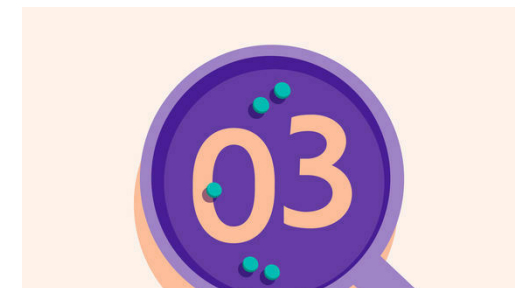
### 1. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in stukjes van ca. 2cm. Meng de stukjes met **0,5-1tl oregano**, 1tl olijfolie en wat peper en zout. Zet opzij voor straks.



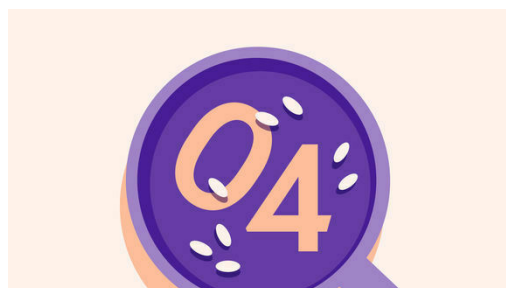
### 2. Groenten voorbereiden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm dik. Snij de **tomaten** in parten van ca. 1cm breed. Rasp de **citroenschil** en knijp het **sap** uit. Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes.



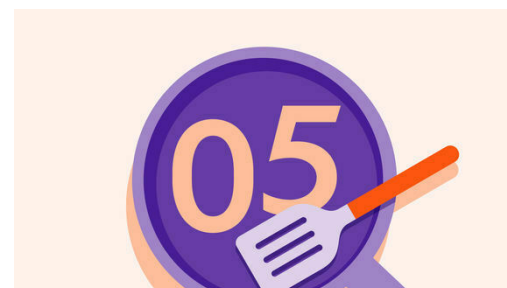
### 3. Gnocchi en vlees bakken

Verhit in een grote koekenpan 1el olijfolie en bak de **gnocchi** op middelhoog vuur 4-5min tot het een beetje knapperig wordt. Schep de **gnocchi** op een bord, doe nog eens 1el olijfolie in de pan en bak de **kip** op hoog vuur in 2-3min goudbruin. Voeg de **gnocchi** toe en haal de pan van het vuur.



### 4. Groenten bakken

Verhit in een tweede grote koekenpan 1el olijfolie en bak de **courgette** op middelhoog vuur 2-3min. Voeg eerst de **tomaat** en de knoflook toe en dan **2tl oregano**, **1tl citroenrasp**, **2-3tl citroensap** en flinke snufjes peper en zout. Bak de **groenten** nog eens 3min.



### 5. Afmaken en serveren

Meng de **groenten** met de **gnocchi** en de **kipstukjes**. Breng het gerecht op smaak met nog wat **citroenrasp** en **citroensap** en snufjes peper en zout. Verdeel het geheel over de borden.



### 6. Mmm, formaggio

Gnocchi, tomaten, oregano – wat is dit, Italië?! Het enige dat nog ontbreekt is kaas. Kijk of je nog een stukje parmezaan, pecorino of andere harde Italiaanse kaas hebt liggen, en rasp 'm voor het serveren over de borden.