

DINNERLY



Volkorenpasta met kip en groenten in romige saus



ca. 25min



2 personen

Pasta en kip is een combinatie die bij ons altijd welkom is. Hij is eenvoudig, snel te maken en natuurlijk vooral heel erg lekker. Vandaag serveren we stevige volkoren spaghetti met malse stukjes kip in een romige saus met oregano. We voegen courgette en tomaten toe voor meer frisheid en gekaramelliseerde uien voor een fijne zoete noot.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 250g volkorenspaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 kipfilet
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 beker slagroom ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- 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 1143kcal, vet 56.6g, koolhydraten 103.8g, eiwit 49.0g



1. Uien bakken

Pel de **ui**, halveer 'm en snij 'm in dunne repen. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el boter op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snuf zout en suiker toe bak 5-6min, tot de **ui** zacht en bruin wordt. Voeg 1el balsamicoazijn toe en roer goed. Haal de **ui** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij de **tomaat** in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn.



3. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, de **tomaat** en de knoflook 3-4min. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm (zie ook de tip in stap 6).



4. Saus koken

Voeg het **vlees** toe aan de pan met **groenten** en bak nog 3-4min. Kruid met 2tl **oregano**. Schenk de **room** erbij en laat de **saus** 6-7min op laag vuur zachtjes koken. Proef en breng op smaak met peper, zout en azijn. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar.



5. Afmaken en serveren

Schep een kopje **kookwater** uit de pan. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Voeg de **pasta** toe aan de pan met **saus** en roer goed door. Voeg evt. wat **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Schep de **pasta met kip** op borden en garneer met de **gebakken ui**.



6. Fijne filets

Als je het mooier of lekkerder vindt kun je je kip ook als filet bovenop de pasta serveren. Snij de kip dan in twee platte filets, wrijf ze in met peper, zout en oregano en bak ze 4-5min per kant in wat olijfolie. Serveer je filets samen met de ui bovenop je pasta, druppel de saus erover en geniet!