



Eenpanspasta met kippendijen

met topping van olijven en pompoenpitten



ca. 25min



2 personen

Vandaag tover je uit slechts één pan een compleet gerecht op tafel! Laat de kippendijen samen met de voorgesneden prei, paprika en champignons in de pan pruttelen, voeg de gedraaide casarecce eraan toe en breng het geheel aan de kook. Ondertussen kun je met groene olijven, geroosterde pompoenpitten en een vleugje citroen een heerlijke topping samenstellen - de rest wijst zich vanzelf....

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 25g pompoenpitten
- 2 kippendijfilets
- 1x verse groentemix
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 250g casarecce ¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 zakje groene olijven
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp

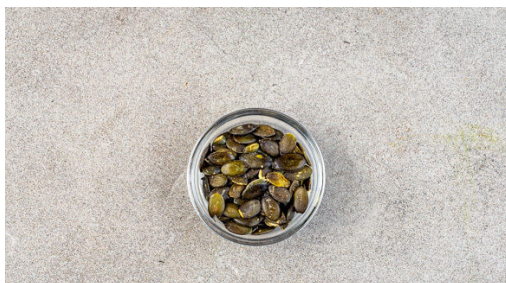
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 976kcal, vet 33.2g, koolhydraten 127.0g, eiwit 38.7g



1. Pompoenpitten roosteren

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote, droge kookpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min goudbruin. Schep uit de pan en zet opzij.



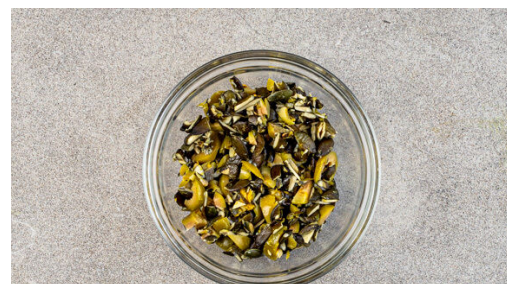
4. Pasta koken

Voeg de **tomatenpuree** en de **groentemix** aan de pan toe. Verwarm ca. 1min. Voeg de **pasta** en kokend water toe. Voeg de **helft van de groentebouillon** toe en kook de **pasta** in 12-14min beetgaar. Voeg water toe indien de **saus** te dik is.



2. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog, snijd in 2-3cm grote stukken en kruid met een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte kookpan met 1el boter op hoog vuur. Bak het **vlees** in 1-2min goudbruin.



5. Topping maken

Snijd de **olijven** en de **pompoenpitten** grof. Rasp **1tl citroenschil**, halveer de **citroen** en pers het sap uit. Meng de **olijven**, de **pompoenpitten** en de **citroenrasp** met **1-2el citroensap** en een snuf zout en peper.



3. Groenten meebakken

Breng de **groentemix** en de **knoflook** met een snuf peper en zout op smaak. Bak op middelhoog vuur 4-5min mee totdat de **groente** beetgaar is.



6. Pasta verfijnen

Verfijn de **pasta** met **1el citroensap** en 1el boter. Proef en breng op smaak met de **rest van de groentebouillon**, peper en zout. Verdeel het **eenpans-pastagerecht** op diepe borden en garneer met de **topping van olijven en pompoenpitten**. Tip: laat de **topping** weg wanneer je de maaltijd aan kinderen serveert.