

DINNERLY



Griekse kip met groenten op pasta in romige saus



ca. 30min



2 personen

Tegen een bord vol pasta in romige saus zeggen wij nooit nee. Vooral als daar een lekker kruidig stukje kip op ligt. Vandaag serveer je casarecce, gebakken paprika en courgette met Griekse kruiden en een malse goudbruine kipfilet. En natuurlijk mag de versgeraspte kaas niet ontbreken. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g casarecce ¹
- 1 courgette
- 1 rode puntpaprika
- 1 zakje gyroskruiden
- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 75ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

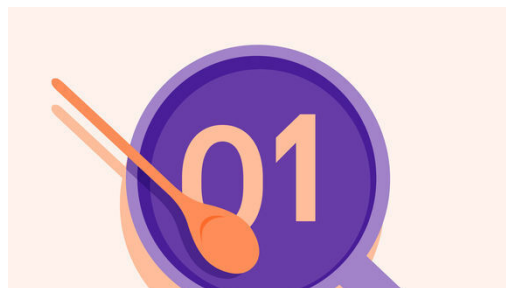
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

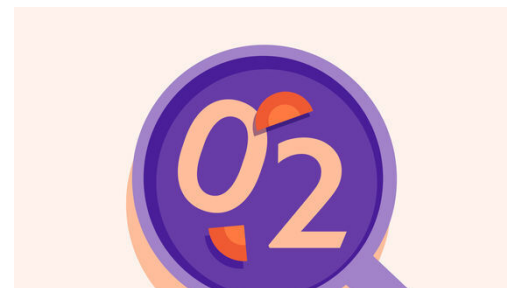
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 892kcal, vet 29.3g, koolhydraten 106.5g, eiwit 48.2g



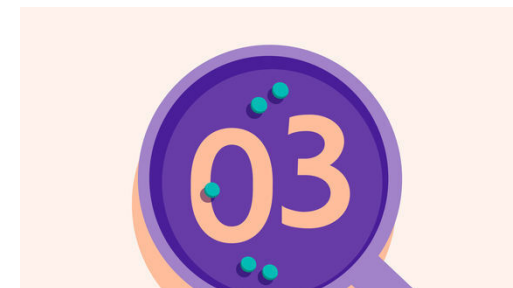
1. Groenten bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **courgette** in dunne plakken, verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in dunne repen. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el boter op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en **paprika** met 1/2tl zout in 3-5min goudbruin.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en doe dan weer terug in de pan.



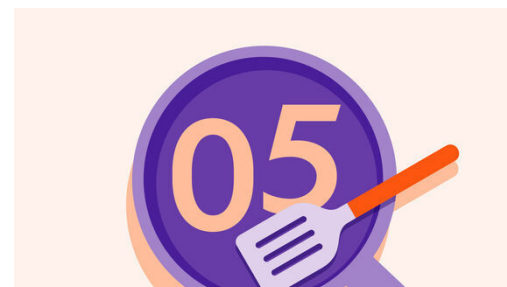
3. Saus koken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Voeg de **helft van de kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan met **groenten** en bak ca. 30sec mee. Meng er dan 1el bloem door en giet het **kookwater** en 75ml melk erbij. Laat de **saus** 3-5min inkoken.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in **2 platte filets**. Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant, tot het goudbruin is. Kruid het tijdens het bakken met de **rest van de kruidenmix**, peper en zout. Haal het **vlees** uit de pan en zet opzij.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **groenten met saus** en het **braadvocht van het vlees** toe aan de pan met **pasta**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Rasp de **kaas** fijn en meng door de **pasta**. Snij het **vlees** in repen en serveer het op de **pasta**.



6. Meer of minder

Je kunt de saus nóg romiger maken door iets minder kookwater en iets meer melk (of een scheutje slagroom) te gebruiken.