



## Citroenige penne met gebraden kipfilet

met romige prei-tomatensaus



20-30min



2 personen

Als je het over makkelijke doordeweekse maaltijden hebt, heb je het over pasta met kip. Vandaag een smakelijke versie met penne, romige tomaten-preisau en een heerlijk gebraden kipfiletje. De citroen tilt alles net een niveauetje hoger.

## Wat je van ons krijgt

- 500g penne <sup>1</sup>
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 1023kcal, vet 45.8g, koolhydraten 102.9g, eiwit 49.0g



### 1. Pasta koken

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **helft van de pasta** toe en kook in 8-10min beetgaar. Schep **ca. 100ml kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe terug in de pan en houd afgedekt warm. (De **rest van de pasta** kun je voor een ander recept bewaren.)



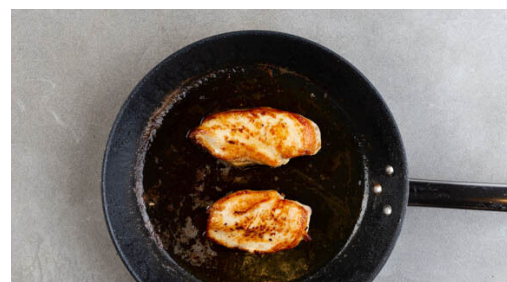
### 4. Saus maken

Voeg de **tomaat** en **knoflook** met een snuf zout toe aan de koekenpan en bak nog 2-3min tot de **tomaat** zacht wordt. Voeg de **helft van de knoflook-kruidenmix** en **50ml pastawater** toe en laat het geheel 6-8min pruttelen, tot er een **tomatensaus** ontstaat. Roer af en toe door.



### 2. Prei bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **prei** toe met een snuf zout, peper en suiker en bak in 4-5min zacht.



### 5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en bestrooi met een snuf zout en peper. Verhit een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Voeg in de laatste minuut 1el boter toe. Neem de pan van het vuur als de boter gesmolten is en voeg de **helft van het citroensap** toe.



### 3. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



### 6. Pasta afmaken

Voeg de **rest van de knoflook-kruidenmix**, de **rest van het citroensap**, **1tl citroenrasp**, de **crème fraîche** en de **rest van het pastawater** toe aan de koekenpan en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Meng de **saus** met de **pasta** en verdeel over de borden. Serveer de **kipfilet** ernaast.