

# DINNERLY



## Pittige pasta met kipreepjes met savooiekool en wortel



ca. 30min



2 personen

Vandaag gaan we aan de slag met de heerlijke savooiekool, een knapperige groene kool die we lekker zacht bakken. Samen met malse kipreepjes en verse wortel maak je zo een fijne pasta, die een flinke kick krijgt van de pittige harissa. Heel origineel, hartstikke voedzaam, helemaal Dinnerly.

### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g penne<sup>1</sup>
- 1 savooiekool
- 1 wortel
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje harissa

### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter<sup>7</sup>
- 2el balsamicoazijn<sup>17</sup>
- zout
- olijfolie

### KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- grote koekenpan of wok
- 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), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 860kcal, vet 39.5g, koolhydraten 89.8g, eiwit 30.1g



#### 1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **kool** doormidden, verwijder de witte kern en snij de **1 helft van de kool** in dunne repen. (De rest van de **kool** kun je voor een ander gerecht bewaren.) Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne plakjes.



#### 2. Groenten opbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el olijfolie. Voeg de **kool** en **wortel** toe met ½tl zout en roerbak 7-10min op hoog vuur, tot de **kool** uit elkaar begint te vallen.



#### 3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook ca. 7min – de **pasta** moet nog niet helemaal gaar zijn. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



#### 4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in reepjes. Verhit een kleine koekenpan met 2tl olijfolie. Voeg het **vlees** en ½tl zout toe en bak ca. 4min op hoog vuur tot het **vlees** rondom goudbruin en gaar is. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



#### 5. Mengen en serveren

Voeg de **pasta**, **harissa**, het **vlees met braadvocht**, **100-125ml kookwater**, de knoflook, ½tl zout, 2el balsamicoazijn en 2el boter toe aan de pan met **groenten**. Roer goed door en laat ca. 3min borrelen tot er een zachte **sous** ontstaat en de **pasta** beetgaar is. Verdeel over borden en serveer.



#### 6. Groen staat je goed!

Om een fris, groen accent aan deze pittige pasta toe te voegen kun je een klein handje verse peterselie fijnhakken en over de borden strooien. Of je kunt het kruid al eerder door de saus roeren – wat je maar het lekkerst vindt!