

DINNERLY



V2: Pasta met kip en muntgremolata en courgette in paprikasaus



ca. 30min



2 personen

Deze vrolijke pasta is mooi van kleur én heerlijk van smaak. Een saus van geroosterde paprika wordt aangevuld met een frisse gremolata. Dat is een Italiaanse kruidenmix die vaak bij vleesgerechten geserveerd wordt. Wij gebruiken vandaag munt in plaats van peterselie om het gerecht een extra frisse kick te geven.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g penne¹
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 10g verse munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

Let op: gebruik geen bakpapier in de oven – dit kan verbranden als het te dicht bij de grill komt.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 848kcal, vet 37.6g, koolhydraten 84.2g, eiwit 41.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven (met grillfunctie) voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **paprika** en verwijder de zaadlijsten. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Paprika roosteren

Leg de **paprika** met de snijkant naar onder op een bakplaat zonder bakpapier. Gril 6-8min bovenin de oven, tot het vel flink gebruind is. Zet ca. 5min afgedekt in een kom opzij. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in stukken van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** 8-10min met de helft van de knoflook, tot het goudbruin en gaar is. Haal het uit de pan en zet opzij. Verhit opnieuw 1tl olijfolie in dezelfde pan en bak de **courgette** ca. 5min op middelhoog vuur, tot ie zacht is.



4. Saus maken

Trek het velletje van de **paprika**. Pureer de **paprika** met 1el azijn en 2el olijfolie met een staafmixer in een hoge beker. Proef en breng op smaak met peper en zout en een snuf suiker. Snij de **munt** grof. Meng de **munt** met de rest van de knoflook en 1el olijfolie en azijn tot een **gremolata**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng het **vlees** met de **courgette**, de **saus** en de **pasta** in de koekenpan en laat op laag vuur 1-2min sudderen. Voeg eventueel wat **kookwater** toe. Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de **gremolata**.



6. Knoflookbom

Dit gerecht bevat knoflook in gebakken en rauwe vorm. Ben je een echte knoflookfan? Dan kun je nog een paar tenen knoflook pellen en ze samen met de paprika in de oven meebakken en vervolgens pureren. Zo voeg je nog meer smaak toe aan de saus.