

DINNERLY



Eenpanspasta met kip en kaassaus en knapperige venkel



ca. 30min



2 personen

Als je weinig tijd hebt en toch lekker wilt eten zijn eenpansgerechten een geweldige oplossing. Alle ingrediënten worden gewoon samen in één pan gekookt. Dat betekent minder afwas en een combinatie van verschillende heerlijke smaken en texturen. Onze pasta met kip in kaassaus is daar een perfect voorbeeld van: sappig vlees, knapperige venkel, romige saus... moeten we nog meer zeggen?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 1 ui
- 3 kippendijfilets
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 200g penne ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 250ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- keukenrasp
- maatbeker

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 1033kcal, vet 53.5g, koolhydraten 88.6g, eiwit 51.3g



1. Groenten snijden

Breng 450ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snij 'm in repen van ca. 1cm breed. Pel de **ui** en snij 'm in dunne halve ringen. Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2 cm. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** in ca. 3min aan alle kanten goudbruin. Haal het **vlees** uit de pan en zet opzij. Het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



3. Groenten bakken

Laat 2el boter smelten in de pan. Voeg de **venkel**, de **ui**, de knoflook en een snuf zout toe. Bak al roerend ca. 5min, tot de **groente** bruin en zacht wordt. Rasp de **kaas** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta**, het gekookte water, 250ml melk en 1tl zout toe en breng aan de kook. Leg evt. een deksel op de pan. Zet het vuur lager en laat de **pasta** al roerend 8-10min zachtjes koken. Doe het **vlees** in de laatste ca. 2min kooktijd terug in de pan.



5. Afmaken en serveren

Als je tegen het einde van de kooktijd nog veel vocht in de pan ziet, zet het vuur dan hoger en laat flink inkoken. Als je juist vocht tekort komt kun je beetje bij beetje wat extra water door de **pasta** roeren. Neem de pan van het vuur en meng de **kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en evt. meer zout. Verdeel de **eenpanspasta** over borden en serveer.



6. Mosterdkick

Om je pasta een extra kick te geven kun je er 2tl mosterd door mengen. Je kunt de mosterd in stap 4 samen met het water en de melk toevoegen of voor het serveren door je gerecht mengen.