

DINNERLY



Spaghetti en kip in botersaus met groenten en Italiaanse kaas



ca. 25min



2 personen

Het is weer eens tijd voor een mooie pasta! Klassieke spaghetti met geraspte courgette en tomatenblokjes. In een handomdraai heb je er een knoflook-botersaus bij gemaakt. Gooi er nog een stukje kip en fijne geraspte kaas bij, en we zijn helemaal tevreden. Lekker kleurrijk, lekker gevarieerd, lekker lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g spaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 2 tomaten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 25g boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet
- vleesklopper
- vershoudfolie

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 830kcal, vet 33.2g, koolhydraten 87.7g, eiwit 44.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **courgette** grof en de **kaas** fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



2. Pasta koken

Kook de **pasta** in 11-13min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



3. Groenten bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** ca. 1min. Voeg de **tomaat**, **1½tl oregano** en de knoflook toe en bak ca. 4min mee. Roer er **75ml kookwater** door, zet het vuur hoger en laat koken tot de **sous** is ingedikt. Schep de **pasta** erdoor. Proef en kruid flink met peper en zout. Als de **sous** te dik wordt kun je nog wat **kookwater** toevoegen.



4. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Leg het tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleesklopper, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Meng in een diep bord 1el bloem met een snuf peper en zout en wentel hier de **platte filets** doorheen.



5. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** ca. 2min op een kant, voeg 2tl boter toe en bak ca. 2min op de andere kant. Verdeel de **pasta** en het **vlees** over de borden. Bestrooi met de **kaas** en evt. nog wat **oregano**.



6. Citroen, fruitkoning

Veel dingen zijn beter met een drupje citroensap. Als je nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen, kun je vlak voor het serveren nog een flinke kneep sap door de pasta roeren. Lekker fris en fruitig, en het past heel goed bij de kip.