



V4: Griekse biologische citroenkip

met erwtengnocchi, courgette en tomaten



20-30min



2 personen

Gnocchi is officieel een pastasoort, al wordt het deels gemaakt met aardappels. Het komt oorspronkelijk uit Noord-Italië, waar het koelere klimaat zich beter leent voor het verbouwen van aardappels dan graan. Als je gnocchi kookt, krijg je heerlijk zachte deegkussentjes, die het goed doen in rijke sauzen. En als je ze in de pan bakt, zoals in dit recept, wordt de pasta juist lekker knapperig. Hoe eet jij 'm het liefst?

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 1 courgette
- 250g cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje gedroogde oregano
- 400g aardappel-erwtengnocchi

1

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp

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

Allergenen

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

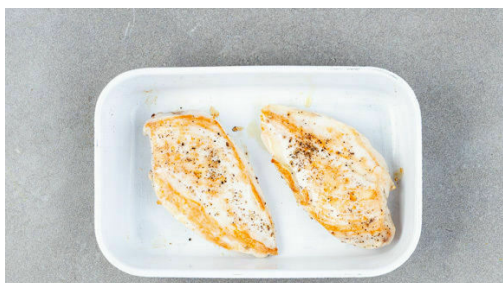
Voedingswaarde per portie

calorieën 834kcal, vet 24.0g, koolhydraten 89.7g, eiwit 16.3g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Dep de **kipfilets** droog en snijd elk in **2 platte filets**. Wrijf in met 2tl olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



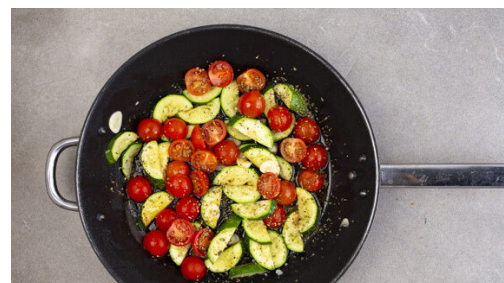
4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Braad de **kip** 1-2min per kant stevig aan en leg de **filets** in een ovenschaal. Bestrooi beide kanten met wat **gedroogde oregano** en rooster de **kip** in 6-8min goudbruin en gaar in de oven.



2. Groente snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken. Halveer de **cherrytomaten**.



5. Gnocchi & groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw op hoog vuur met wat olijfolie of water. Bak de **gnocchi** in 4-5min rondom goudbruin. Verhit een 2e grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 2-3min, voeg de **tomaat** en **knoflook** toe en breng alles op smaak met **oregano naar wens**, **1tl citroenrasp**, **1-2tl citroensap**, peper en zout.



3. Knoflook snijden

Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Afmaken & serveren

Meng de **gebakken groente** met de **gnocchi** en breng het geheel op smaak met **citroenrasp**, **citroensap**, peper en zout. Verdeel over de borden, snijd de **kip** in plakken en serveer er bovenop.