

DINNERLY



Pasta met kip in paprikasaus met frisse rucola en harde kaas



20-30min



2 personen

Met dit pastagerecht halen we de Italiaanse zomer in huis. Door de vorm van de penne blijft de paprikasaus extra goed aan de pasta hangen en wordt elke hap een genot. De malse kip en pittige rucola vullen elkaar heerlijk aan en de kaasvlokken maken het geheel helemaal af. Als dat niet la dolce vita is...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ²
- 2 paprika's
- 1 kipfilet
- 2 blokjes Italiaanse kaas ³
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of grillpan
- vergiet
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 894kcal, vet 37.6g, koolhydraten 89.0g, eiwit 47.5g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 7-9min beetgaar. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en druk 'm plat met een mes. Meng de **paprika** en de knoflook met ½el olijfolie en een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in 2 **platte filets**. Wrijf het **vlees** in met ½el olijfolie en een snuf peper en zout.



3. Groenten & vlees bakken

Verhit een grote koeken- of grillpan zonder olie. Bak de **paprika** en knoflook 3-4min op hoog vuur tot de **paprika** zacht begint te worden. Schep de **groente** uit de pan en bak het **vlees** 3-4min per kant tot het goudbruin en gaar is.



4. Saus maken

Pak de staafmixer en hoge beker en maak een gladde saus van de **helft van de paprika**, de knoflook, 2el mayonaise (of yoghurt), 2el balsamicoazijn, 1el olijfolie, 3el water en een snuf peper en zout. Proef en voeg evt. nog wat peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Snij de **kaas** in dunne plakjes (bijv. met een dunschiller of kaasschaaf). Meng de **pasta** met de **saus**, de **rest van de paprika** en de **rucola**. Serveer met het **vlees** en bestrooi met de **kaas**.



6. Lekker barbecuen

Je kunt dit gerecht ook als pastasalade serveren bij een barbecue. Snij de gebakken kip dan in stukjes van 2-3cm en roer de saus en rucola pas bij het serveren door de salade. Zo blijft alles lekker vers en knapperig.