



V2: Biologische kipfilet met krokante topping

op penne met romige tomaten-venkelsaus



ca. 25min



2 personen

Dit is zeker niet de eerste keer dat we je een pastagerecht met kip voorschotelen. Daarom doen we het vandaag net even anders. Je serveert de biologisch kip niet in stukjes, zoals je misschien gewend bent, maar je maakt twee mooie filets, die je vlak voor het serveren bestrooit met een knapperige topping. De pastasaus krijgt extra veel smaak dankzij de aromatische verse venkel.

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 venkel
- 2 biologische kipfilets
- 1 blikje tomatenpuree
- 25g panko ¹
- 200ml slagroom ⁷
- 20ml vissaus ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

Als er kinderen mee-eten kun je de vissaus in stap 6 weglaten en in plaats daarvan op tafel zetten. Zo kan iedereen het naar wens toevoegen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 28.4g, koolhydraten 100.7g, eiwit 46.8g



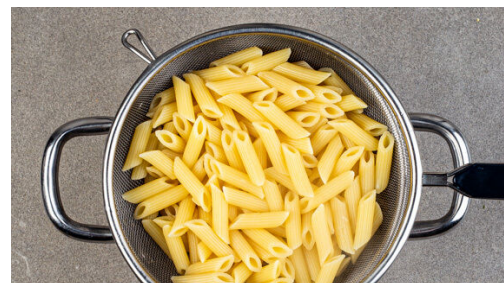
1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **tomaten** elk in 6 parten. Snijd het **venkelgroen** grof. Verwijder de harde onderkant van de **venkel**, halveer in de lengte en snijd in parten van ca. 1cm breed. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Saus koken

Voeg de **tomatenpartjes**, de **venkel**, de **helft van de tomatenpuree**, de **knoflook**, 1tl suiker en een snuf peper en zout toe aan de gebruikte pan en bak ca. 2min op hoog vuur. Blus af met 75ml water. Leg het **vlees** op de **groente** en bak afgedekt 5-7min op middelhoog vuur. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe.



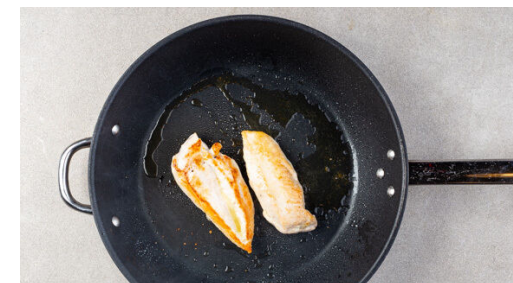
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



5. Topping maken

Verhit een kleine koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **panko** met een snufje zout 2-3min, tot het goudbruin is.



3. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog en snijd elk in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Voeg de **kip** toe aan de pan met een ½tl zout en bak ca. 1min per kant stevig aan. Haal uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Haal het **vlees** uit de pan en snijd het in repen. Roer de **pasta**, **75ml slagroom** en de **helft van de vissaus (of meer naar smaak, zie tip links)** door de **groente** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur. Verdeel de **pasta** en **groente** over borden en leg het **vlees** erop. Bestrooi met de **panko-topping** en het **venkelgroen**.