

DINNERLY



V: Volkorenspaghetti en kip in botersaus met groente en Italiaanse kaas



ca. 25min



2 personen

Het is weer eens tijd voor een mooie pasta! Klassieke volkorenspaghetti met geraspte courgette en tomatenblokjes. In een handomdraai heb je er een knoflookbotersaus 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 biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 2 tomaten
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 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 845kcal, vet 34.5g, koolhydraten 83.5g, eiwit 46.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim 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 8-10min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



3. Groente bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** ca. 1min. Voeg de **tomaat**, de **kruidenmix** 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 en snij het in **2 platte filets**. Leg het tussen vershoudfolie en klop ze met een zware pan (of vleesklopper, als je die hebt) tot ze ca. 0,5cm dik zijn. 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 serveer.



6. Citroen, de 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.