

DINNERLY



V: Kipschnitzel op volkoren pasta met groente in romige cajunsaus



20-30min



2 personen

Pasta is altijd lekker! En wie zegt er nou nee tegen een krokant gebakken schnitzel – soja-, bonen- en andere schnitzels inbegrepen?! Vandaag combineren we deze favorieten mooi op hetzelfde bord. Dit gerecht is romig, kazig, groente-ig, hartig en hartstikke lekker. En als klap op de vuurpijl is het ook nog eens heel snel klaar. Dus: aan de slag, de magen rommelen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 paprika
- 2 uien
- 2 krokante kipschnitzels ^{1,3}
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 50ml melk ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

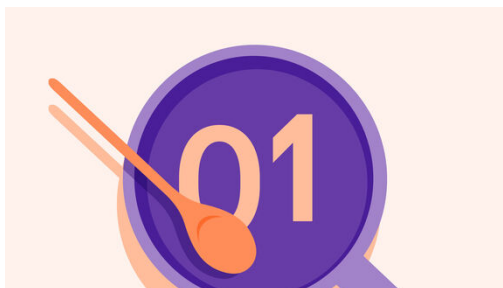
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

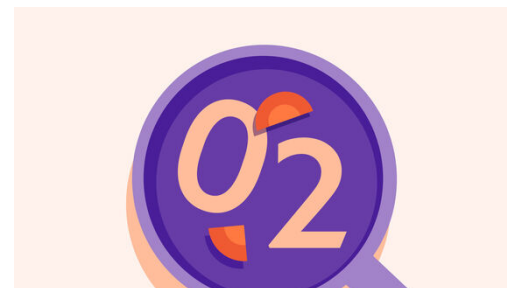
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 879kcal, vet 30.9g, koolhydraten 109.0g, eiwit 35.6g



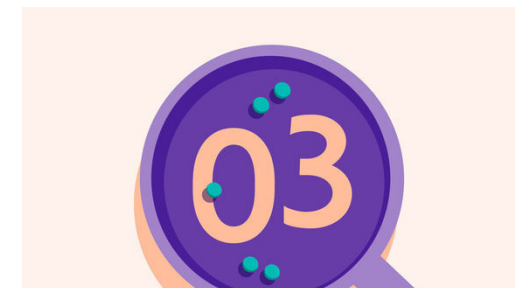
1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en zet opzij. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel en halveer de **uien** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



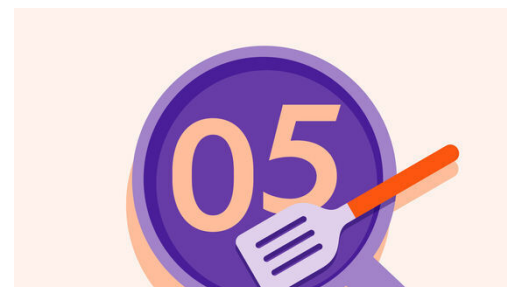
3. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzels** 2-3min per kant tot ze goudbruin en gaar zijn. Laat ze dan uitlekken op keukenpapier. Veeg de pan niet schoon, we gebruiken 'm zo weer. Kruid de **schnitzels** met een snuf peper en zout en houd ze afgedekt op een bord warm.



4. Groente bakken

Verhit opnieuw de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika, ui** en knoflook ca. 5min, tot de **ui** glazig wordt. Roer de **kruidenmix** en 50ml melk erdoor. Rasp de **kaas** boven de pan, meng goed en zet het vuur lager.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** door de **groente** en meng goed. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe om de **sous** wat te verdunnen. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Snij de **schnitzels** in reepjes en serveer op de **pasta**.



6. Weg met restjes!

Dit is een mooi gerecht om restjes mee op te maken. Heb je nog een eenzame wortel of een stuk courgette liggen? Snij ze in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes, en bak mee met de groente!