



V2: Spaghetti met biologische kip en oregano

en spinaziesalade met tomaat



30-40min



2 personen

Op sommige dagen ben je vooral op zoek naar een makkelijke maaltijd die iedereen aan tafel lekker zal vinden. Zoek niet verder! Dit recept heeft het allemaal. De gebakken bio-kip stoof je in een romige saus van zongedroogde tomaatjes en frisse crème fraîche. De combinatie staat garant voor een echte crowdpleaser, zeker als je 'm met pasta, oregano en een fijne salade van spinazie en tomaten serveert.

Wat je van ons krijgt

- 200g spaghetti ¹
- 2 biologische kipfilets
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 tomaten
- 200g babyspinazie
- 1 zakje gedroogde oregano

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie
- maatbeker
- vergiet

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 1051kcal, vet 39.8g, koolhydraten 105.3g, eiwit 67.2g



1. Pasta koken

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 11-13min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Saus maken

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Voeg ca. 250ml heet water toe aan de koekenpan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Voeg de **gedroogde tomaat**, de **knoflook** en de **crème fraîche** toe en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in blokjes en hussel ze om met de **helft van de spinazie** tot een **salade**.



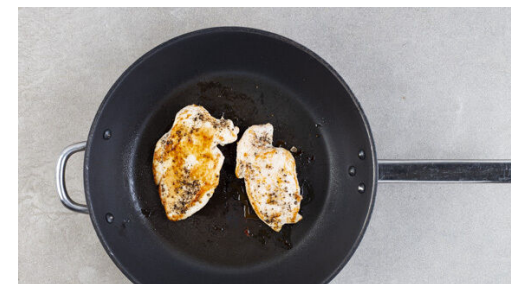
2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilets** droog. Dek af met vershoudfolie en sla plat met een zware pan of vleesklopper tot een dikte van ca. 1cm. Wrijf de **filets** rondom in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



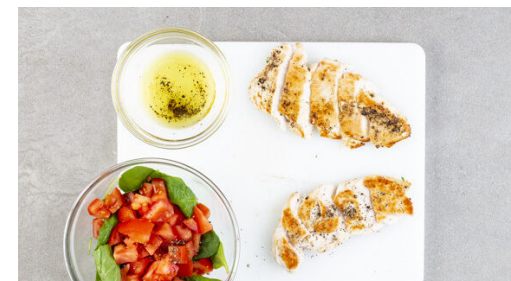
5. Spinazie toevoegen

Voeg de **helft van de oregano** (of meer naar smaak) toe aan de **saus**. Voeg **saus** en de **rest van de spinazie** toe aan de kookpan met de **pasta**. Roer door, voeg evt. wat **kookwater** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in ca. 2min per kant stevig aan. Schep op een bord en draai het vuur onder de pan op z'n laagst.



6. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper, zout en suiker. Meng de **dressing** met de **spinaziesalade**. Snijd de **kip** in repen en serveer met de **pasta** en de **salade**. Bestrooi met de **rest van de oregano**, indien je overhebt.