

DINNERLY



V: Kipreepjes in romige pasta met frisse groente en gebakken ui



ca. 25min



2 personen

Pasta en kip is een combinatie die bij ons altijd welkom is. Hij is eenvoudig, snel te maken en natuurlijk vooral heel erg lekker. Vandaag serveren we volkoren spaghetti met malse kipreepjes in een romige saus. We voegen courgette en tomaten toe voor meer frisheid en gekaramelliseerde uien voor een fijne zoete noot.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1037kcal, vet 58.9g, koolhydraten 84.6g, eiwit 39.5g



1. Ui bakken

Pel de **ui** en snij in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el boter. Bak de **ui** met een snuf zout en suiker 5-6min, tot de **ui** zacht en bruin wordt. Roer 1el balsamicoazijn door de **ui**, haal uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. 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 hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



3. Groente bakken

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in blokjes van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette**, **tomaat** en knoflook 3-4min.



4. Saus koken

Voeg het **vlees** toe aan de pan met **groente** en bak 3-4min mee. Schep de **crème fraîche** erdoor en laat de **saus** 6-7min op laag vuur zachtjes koken. Proef en breng op smaak met peper, zout en azijn.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta** toe aan de pan met **saus** en roer goed door. Voeg evt. wat **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Schep de **pasta met kipreepjes** op borden en garneer met de **gebakken ui**.



6. Fijne filets

Vond je het zo lekker dat je dit gerecht nog een keer wilt maken, gebruik dan een keer kipfilet ipv kipreepjes. Snij een kipfilet in twee platte filets, wrijf ze in met peper, zout en oregano en bak ze 4-5min per kant in wat olijfolie. Serveer je filets samen met de ui bovenop je pasta, druppel de saus erover en geniet!