

DINNERLY



Mediterraans kippannetje met tomaat, gnocchi en courgette



ca. 25min



2 personen

Lekker betaalbaar. Lekker simpel. Lekker lekker. Dat is Dinnerly in een notendop. En het recept van vandaag is het perfecte voorbeeld van deze idealen. Malse kip met knapperige gnocchetti en frisse groente, extra op smaak gebracht met oregano en citroen. Het is heerlijk, gezond en je hebt het zo op tafel staan. Wat wil je nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 500g gnocchi ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 22.6g, koolhydraten 92.8g, eiwit 44.0g



1. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Meng het **vlees** met ½-**1tl oregano**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Zet opzij voor straks.



2. Groente voorbereiden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm dik. Snij de **tomaten** in smalle partjes. Rasp de **citroenschil** en knijp het **sap** uit. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



3. Gnocchi en vlees bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gnocchi** 4-5min tot deze een beetje knapperig wordt. Schep de **gnocchi** op een bord, doe nog eens 1el olijfolie in de pan en bak het **vlees** op hoog vuur in 2-3min goudbruin. Voeg de **gnocchi** toe en haal de pan van het vuur.



4. Groente bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** 2-3min. Voeg eerst de **tomaat** en knoflook toe en dan **2tl oregano**, **1tl citroenrasp**, **2-3tl citroensap** en een flinke snuf peper en zout. Bak de **groente** nog eens 3min.



5. Afmaken en serveren

Meng de **groente** met de **gnocchi** en het **vlees**. Breng het gerecht verder op smaak met nog wat **citroenrasp** en **citroensap** en een snuf peper en zout. Verdeel het geheel over borden.



6. Mmm, formaggio

Gnocchi, tomaten, oregano – wat is dit, Italië?! Pittige Italiaanse kaas past hier perfect bij. Heb je nog een stukje parmezaan, pecorino of andere harde Italiaanse kaas liggen, rasp 'm voor het serveren over de borden.