

DINNERLY



V1: Snelle penne met kip met courgette en crème fraîche



20-30min



2 personen

Als je haast hebt maar wel een smakelijke maaltijd op tafel wilt zetten, dan hebben we vandaag precies wat je zoekt: we combineren Italiaanse penne met malse kipreepjes en crème fraîche, fijne prei en courgette. Zo creëer je in een handomdraai een recept van de bovenste plank, waar zelfs de allerkleinsten van zullen smullen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 1 courgette
- 1 prei
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 910kcal, vet 45.3g, koolhydraten 85.0g, eiwit 38.6g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwers in dunne reepjes.



2. Ingrediënten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** en de **prei** 5-6min.



3. Pasta koken

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. Doe de **pasta** terug in de pan en houdt afgedekt warm.



4. Courgette bereiden

Voeg de knoflook en **courgette** met een snuf zout toe aan de koekenpan en bak 4-6min mee.



5. Saus bereiden

Roer de **crème fraîche** en 3-4el **kookwater** door de pan. Laat de **saus** 1-2min inkoken en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **saus met groente en vlees** toe aan de pan met **pasta**. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Verdeel de **pasta** met **saus** over borden en serveer.



6. Salade?

Zin in een frisse salade voor erbij? Snij komkommer en tomaat die liggen te wachten op een goede toepassing klein en serveer bij de pasta.