



V3: Volkoren fussili met gebraden kipfilet

met romige prei-tomatensaus



20-30min



2 personen

Als je het over makkelijke doordeweekse maaltijden hebt, heb je het over pasta met kip. Vandaag een smakelijke versie met volkoren fussili, romige tomaten-preisauis en een heerlijk gebraden kipfiletje. De citroen tilt alles net naar een hoger niveau.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren fusilli ¹
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- 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 948kcal, vet 45.0g, koolhydraten 86.2g, eiwit 45.0g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Schep ca. **100ml pastawater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe de **pasta** terug in de pan en houd afgedekt warm.



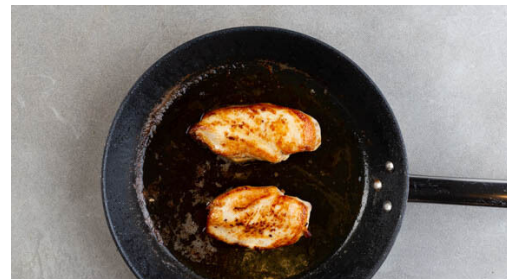
4. Saus maken

Voeg de **tomaat** en **knoflook** met een snuf zout toe aan de koekenpan en bak 2-3min mee op medium tot hoog vuur, tot de **tomaat** zacht wordt. Voeg de **helft van de kruidenmix** en **50ml pastawater** toe en laat het geheel 6-8min pruttelen, tot er een **tomatensaus** ontstaat. Roer af en toe door.



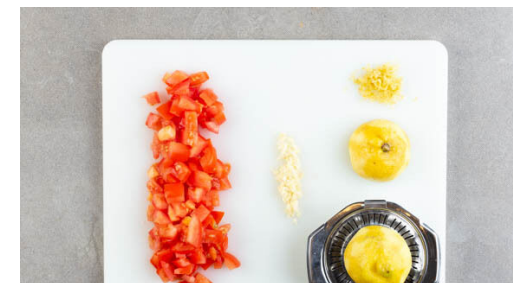
2. Prei bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **prei** toe met een snuf peper, zout en suiker en bak in 4-5min zacht.



5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en bestrooi met een snuf peper en zout. Verhit een 2e middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Voeg in de laatste minuut 1el boter toe en laat smelten. Neem dan de pan van het vuur en voeg de **helft van het citroensap** toe.



3. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Pasta afmaken

Voeg de **crème fraîche**, de **rest van de kruidenmix**, **1tl citroenrasp**, de **rest van het citroensap** en de **rest van het pastawater** toe aan de koekenpan en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Meng de **saus** met de **pasta** en verdeel over diepe borden. Serveer met de **kipfilet**.