

DINNERLY



V: Kleurrijke volkoren pasta met kip met courgette en paprika



20-30min



2 personen

Een lekkere en voedzame maaltijd kan heel simpel zijn. Dit pastagerecht met malse kip, courgette en paprika heb je zo op tafel staan én je kunt er jong en oud blij mee maken. De fusilli hebben we niet voor niets gekozen, want de saus blijft door de vorm van deze pastasoort extra goed hangen. Zo is elke hap een genot!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren fusilli¹
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el tomatenketchup
- 1el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 763kcal, vet 26.6g, koolhydraten 90.2g, eiwit 38.4g



1. Groente voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Pel de **ui**, halveer en snij in dunne reepjes.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet. Doe de **pasta** terug in de pan en zet afgedekt opzij.



3. Vlees en groente bakken

Kruid het **vlees** met peper en zout. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min, voeg de **ui**, **paprika** en **courgette** toe en bak ca. 2min mee. Kruid het geheel met peper en zout en draai het vuur laag.



4. Saus koken

Bestrooi het **vlees** en de **groente** met 1el bloem en roer door. Blus met 250ml water en voeg het **bouillonpoeder** en 1el ketchup toe. Laat ca. 3min op middelhoog vuur sudderen (zie ook **stap 6**).



5. Afmaken en serveren

Meng het **vlees** en de **groente** met de **pasta**. Proef, breng op smaak met peper en zout en serveer.



6. Extra romige saus

Als je je saus graag nog iets romiger hebt, kun je in stap 5 melk gebruiken in plaats van water. En als finishing touch past gedroogde oregano ook goed bij dit gerecht.