



Eenpanspasta met kip en kaassaus en knapperige venkel



ca. 30min



2 personen

Als je weinig tijd hebt en toch lekker wilt eten zijn eenpansgerechten een geweldige oplossing. Alle ingrediënten worden gewoon samen in één pan gekookt. Dat betekent minder afwas en een combinatie van verschillende heerlijke smaken en texturen. Onze pasta met kip in kaassaus is daar een perfect voorbeeld van: mals vlees, knapperige venkel, romige saus... moeten we nog meer zeggen?

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 200g biologische penne ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 250ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp

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 840kcal, vet 31.9g, koolhydraten 86.7g, eiwit 48.8g

1

1. Groente snijden

Kook 450ml water in een waterkoker. Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snijd 'm in repen van ca. 1cm breed. Halveer en pel de **ui** en snijd in reepjes. Pel de **knoflook** en snijd 'm in dunne plakjes.

2

2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en snijd in blokjes van ca. 2cm. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** in ca. 3min rondom goudbruin. Haal het **vlees** uit de pan en zet opzij. Het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.

3

3. Groente bakken

Laat 2el boter smelten in de pan. Voeg de **venkel**, de **ui**, de **knoflook** en een snuf zout toe. Bak al roerend ca. 5min, tot de **groente** bruin en zacht wordt.

4

4. Kaas raspen

Rasp ondertussen de **kaas** fijn.

5

5. Eenpanspasta koken

Voeg de **pasta** met het gekookte water, 250ml melk en 1tl zout toe en breng het geheel aan de kook. Leg evt. een deksel op de pan. Zet het vuur lager en laat de **eenpanspasta** 7-9min zachtjes koken, roer regelmatig. Doe het **vlees** in de laatste ca. 2min kooktijd terug in de pan.

6

6. Afmaken en serveren

Als je tegen het einde van de kooktijd nog veel vocht in de pan ziet, zet het vuur dan hoger en laat flink inkoken. Als je juist vocht tekort komt kun je beetje bij beetje wat extra water door de **pasta** roeren. Neem de pan van het vuur en meng de **kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en evt. meer zout. Verdeel de **eenpanspasta** over borden en serveer.