



V1: Volkoren spaghetti met kip en oregano

en spinaziesalade met tomaat



30-40min



2 personen

Op sommige dagen ben je vooral op zoek naar een makkelijke maaltijd die iedereen aan tafel lekker zal vinden. Zoek niet verder! Dit recept heeft het allemaal. De gebakken kip stoof je in een romige saus van zongedroogde tomaatjes en frisse crème fraîche. De combinatie staat garant voor een echte crowdpleaser, zeker als je 'm met pasta, oregano en een fijne salade van spinazie en tomaten serveert.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 40g gedroogde tomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 tomaten
- 200g babyspinazie
- 1 zakje gedroogde oregano

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vleesklopper (of zware pan)
- vershoudfolie
- maatbeker
- 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 908kcal, vet 42.0g, koolhydraten 81.5g, eiwit 45.7g



1. Pasta koken

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 13-14min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan even uitlekken in een vergiet en houd afgedekt in pan warm.



4. Saus maken

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Voeg ca. 250ml heet water toe aan de koekenpan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Voeg de **gedroogde tomaat**, de **knoflook** en de **crème fraîche** toe en kruid de **saus** met peper en zout. Snijd de **tomaten** kleine in blokjes en hussel ze om met de **helft van de spinazie**.



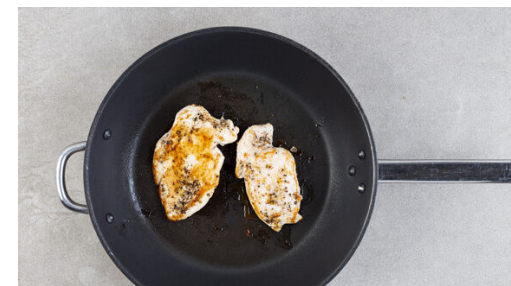
2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla plat met een zware pan of vleesklopper. Wrijf het **vlees** rondom in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Pel de **knoflook** en hak fijn.



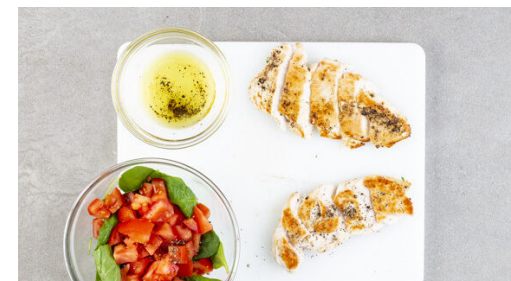
5. Spinazie toevoegen

Voeg de **helft van de oregano** (of meer naar smaak) toe aan de **saus**. Voeg de **saus** en de **rest van de spinazie** toe aan de kookpan met de **pasta**. Roer door, voeg evt. wat **kookwater** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Vlees aanbraden

Verhit een grote, droge koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** in ca. 2min per kant stevig aan. Schep op een bord en draai het vuur onder de pan helemaal laag.



6. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper, zout en suiker. Meng de **dressing** met de **spinaziesalade**. Snijd het **vlees** in repen en serveer met de **pasta** en de **salade**. Bestrooi evt. met wat **overgebleven oregano**.