

DINNERLY



Eenpanspasta met malse kipreepjes

met wortels en bosui



30-40min



2 personen

Laten we eerlijk zijn: een goede maaltijd overtuigt vooral door zijn smaak. Maar er zijn ook andere dingen waarmee je rekening moet houden – de afwas bijvoorbeeld. En dit gerecht veroorzaakt daar heel weinig van omdat alles in dezelfde pan wordt bereid. Een win-winsituatie!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 bosui
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 200g biologische lumaconi ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1013kcal, vet 53.4g, koolhydraten 91.0g, eiwit 37.9g



1. Groente snijden

Kook ca. 1L water in een waterkoker. Schil of schrob de **wortels**, snij in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Snij het **witte deel** en het **groene deel** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringetjes.



2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **kipreepjes** 2-3min per kant. Schep het **vlees** uit de pan en zet opzij voor later. Laat het **braadvocht** in de pan zitten.



3. Groente bakken

Voeg de **wortel** en de **witte bosui** samen met de **kruidentmix** en 1tl mosterd toe aan de pan en bak 1-2min. Giet 700ml gekookt water erbij en schraap evt. met een houten lepel bruine plekjes van de bodem van de pan. Zet het vuur hoger en breng het water aan de kook.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan de pan en kook in 11-13min beetgaar. Roer regelmatig zodat de **pasta** niet aan elkaar blijft kleven. Doe in de laatste paar minuten van de kooktijd het **vlees** terug in de pan om het goed warm te maken.



5. Verfijnen en afmaken

Roer de **crème fraîche** door de pan en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **eenpanspasta** over de borden en garneer met de **groene bosui**.



6. Een heet pastabadje

De pasta moet tijdens het koken altijd net onder water staan. Het is het beste om de pan scherp in de gaten te houden en indien nodig wat meer heet water toe te voegen.