



Kipstukjes in romige rodepestosaus

met penne en ratatouillegroenten



ca. 25min



2 personen

Wij vinden het geen enkel probleem om flink wat tijd te besteden aan het maken van een goede pasta. Maar het is natuurlijk ook geen straf om er binnen een halfuur eentje op tafel te gooien. Deze allemansvriend bijvoorbeeld, met malse stukjes kip, biologische penne en een romige saus van rode pesto en crème fraîche. Je verwerkt er ook courgette, paprika en ui in, dus met je dagelijkse portie groente zit het ook wel goed.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 kipfilet
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kuipje rode pesto met olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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 1000kcal, vet 53.4g, koolhydraten 93.0g, eiwit 33.2g



1. Ui snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



4. Kip voorbereiden

Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in stukjes. Meng met de **kruidenmix** en 1 el olijfolie.



2. Groente snijden

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1 cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes.



5. Kip en groente bakken

Verhit een grote droge koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 2-3min rondom aan. Schep op een bord en schenk 1 el olijfolie in de pan. Voeg de **ui**, **paprika** en **courgette** toe en bak 3-4min. Draai het vuur middelhoog, voeg de **knoflook** toe en bak nog 2-3min tot de **groente** beetgaar zijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Giet af, spoel kort af met warm water en laat uitlekken. Doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



6. Saus afmaken

Doe de **kip met braadsappen** terug in de pan. Voeg de **crème fraîche** en de **pesto** toe, roer door en warm in 1-2min op. Voeg de **pasta** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **pasta** direct.