



Volkoren fusilli met gebraden kipfilet

in romige prei-tomatensaus



20-30min



2 personen

Als je het over makkelijke maar lekkere doordeweekse maaltijden hebt, dan heb je het over pasta met kip. Vandaag een smakelijke versie met volkoren pasta, romige tomaten-preisau en een heerlijk gebraden kipfiletje. En de citroen tilt alles naar een hoger niveau.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren fusilli ¹
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 953kcal, vet 46.4g, koolhydraten 82.5g, eiwit 45.4g



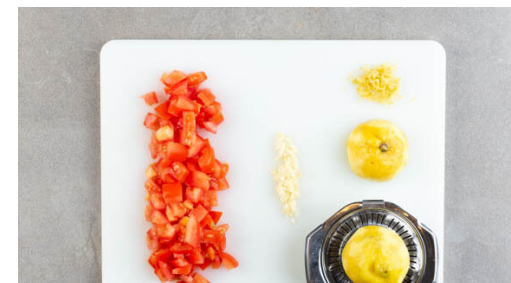
1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 7-9min beetgaar. Schep **ca. 100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan even uitlekken in een vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



2. Prei bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **prei** toe met een snuf zout, peper en suiker en bak in 4-5min zacht.



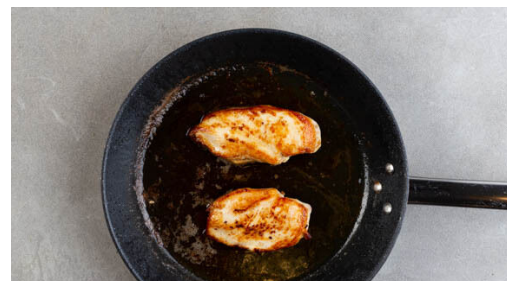
3. Smaakmakers voorbereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ze in kleine blokjes. Pel de **knoflook** en hak fijn. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit.



4. Saus maken

Voeg de **tomaat** en **knoflook** met een snuf zout toe aan de **prei** en bak 2-3min mee op medium tot hoog vuur, tot de **tomaat** zacht wordt. Voeg de **helft van de kruidenmix** en **50ml pastawater** toe en laat het geheel 6-8min pruttelen, tot er een **tomatensaus** ontstaat. Roer af en toe door.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in **2 platte filets** en bestrooi met een snuf peper en zout. Verhit een 2e middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Braad het **vlees** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Voeg in de laatste minuut 1el boter toe en laat smelten. Neem dan de pan van het vuur en voeg de **helft van het citroensap** toe.



6. Pasta afmaken

Voeg de **crème fraîche**, de **rest van de kruidenmix**, **1tl citroenrasp**, de **rest van het citroensap** en de **rest van het pastawater** toe aan de koekenpan en meng goed. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Schep de **sous** door de **pasta** en verdeel over diepe borden. Serveer met het **vlees**.