

DINNERLY



Tagliatelle met kipfilet met broccoli en tomaat



ca. 25min



2 personen

Een klassiek pastagerecht met alles dat je hartje begeert – dat verveelt nooit. Zachte tagliatelle? Check. Knapperige groente? Check. Romige saus? Check. Voeg lekkere kipfilet toe en we zijn helemaal blij!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 1 broccoli
- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 150ml melk ²
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- 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 888kcal, vet 33.4g, koolhydraten 96.1g, eiwit 47.6g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in dunne plakken. Pel en snipper de **ui**. Pel 2 tenen knoflook en snij ze fijn.



2. Saus opzetten

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie. Fruit de **ui** ca. 2min op medium tot hoog vuur. Roer de knoflook en 1el bloem erdoor en blus de pan met 250ml water en 150ml melk. Roer $\frac{3}{4}$ van het **bouillonpoeder** erdoor en laat de **saus** ca. 2min borrelen. Voeg de **broccoli** toe, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min zachtjes koken.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet, doe weer in de pan, roer 1el olijfolie erdoor en zet afgedekt opzij.



4. Saus afmaken

Roer de **tomaat** voorzichtig door de **saus**. Breng op smaak met snufjes peper en zout en zet het vuur uit. Meng de **pasta** door de saus. De pastapan gebruiken we direct weer.



5. Vlees bakken

Verhit de **pastapan** op hoog vuur met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij in **2 platte filets** en kruid aan beide kanten met peper en zout. Bak het **vlees** ca. 3min per kant. Haal uit de pan en laat voor het serveren 1min rusten. Verdeel de **pasta**, **groente** en **kip** over borden en serveer.



6. So cheesy...

Dit gerecht krijgt zijn romigheid van de saus, maar je kunt er natuurlijk voor kiezen wat kaas toe te voegen. Scheur bijvoorbeeld een bol mozzarella in stukjes en roer deze in stap 4 door de saus. Of rasp een stukje parmezaan en strooi dit voor het serveren over de borden.