

DINNERLY



Snelle kippasta in tomatensaus met groente en Italiaanse kaas



ca. 25min



2 personen

Vandaag gaan we voor drie dingen: snel, gemakkelijk en voedzaam. Of toch vier: het moet namelijk wel lekker zijn! Dit recept weet al deze criteria perfect te combineren. Een eenvoudige pasta in rijke tomatensaus, met gebakken kipstukjes, wortel, courgette en geraspte kaas. Het kost weinig tijd, nog minder moeite en vult heel goed – en het smaakt natuurlijk heerlijk.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 200g tomatenpassata
- 1 blokje Italiaanse kaas ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ²
- peper en zout

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- 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 742kcal, vet 20.9g, koolhydraten 88.0g, eiwit 46.1g



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 een **kopje pastawater** uit de pan en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



2. Groente snijden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Schrob of schil de **wortel**, snij ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak het **vlees** 2-3min op medium tot hoog vuur. Het moet nog niet helemaal gaar zijn.



4. Saus maken

Zet het vuur lager en voeg de knoflook, **wortel** en **courgette** toe. Roerbak 5-6min tot de **groente** zachter worden. Schenk de **tomatensaus** erbij, roer goed door en laat 3-4min zachtjes koken, tot het **vlees** en de **groente** gaar zijn. Proef en breng de **saus** op smaak met peper, zout en evt. wat suiker.



5. Mengen en serveren

Voeg de **pasta** samen met 1el boter, een snuf peper en zout en een scheutje **pastawater** toe aan de **saus**. Meng goed en voeg evt. nog wat **pastawater** toe om de consistentie aan te passen – pas op dat je er niet te veel water bij doet, dan wordt de **saus** heel dun. Verdeel het gerecht over borden, rasp de **kaas** erover en serveer.



6. Of toch een ovenschotel?

Van dit gerecht kun je ook makkelijk een ovenschotel maken. Verhit de oven op 240°C (220°C hetelucht). Volg het recept helemaal tot het einde maar doe het gerecht niet op de borden maar in een ovenschaal. Rasp de kaas erover en voeg evt. naar smaak meer kaas – bijv. mozzarella – toe. Bak 10-15min in de oven tot de kaas gesmolten is. Mmm...