



Kipfilet met krokante topping

op rode linzen-pasta met tomaten-venkelsaus



ca. 25min



2 personen

Dit is zeker niet de eerste keer dat we je een pastagerecht met kip voorschotelen. Daarom doen we het vandaag net even anders. Je gebruikt voedzame rode linzen-pasta en serveert de kip niet in stukjes, zoals je misschien gewend bent, maar je maakt twee mooie filets, die je vlak voor het serveren bestrooit met een knapperige topping. De pastasaus krijgt extra veel smaak dankzij de aromatische verse venkel.

Wat je van ons krijgt

- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 venkel
- 1 kipfilet
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 50g panko ²
- 200ml slagroom ³
- 20ml vissaus ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

Als er kinderen mee-eten, kun je de vissaus in stap 6 weglaten en in plaats daarvan op tafel zetten. Zo kan iedereen het naar wens toevoegen.

Allergenen

Vis (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 943kcal, vet 30.1g, koolhydraten 92.0g, eiwit 68.2g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel de **knoflook** en hak fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ieder in 6 partjes. Verwijder de harde onderkant van de **venkel** snijd het **venkelgroen** grof. Halveer de **venkel** in de lengte en snijd in parten van ca. 1cm breed.



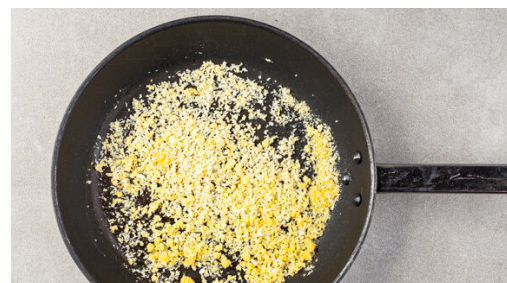
4. Saus koken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur. Bak de **tomatenpartjes**, de **venkel**, de **helft van de tomatenpuree** en de **knoflook** met 1tl suiker en een snuf peper en zout ca. 2min. Blus af met 75ml water. Leg het **vlees** op de **groente** en laat afgedekt in 5-7min op middelhoog vuur gaar koken. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



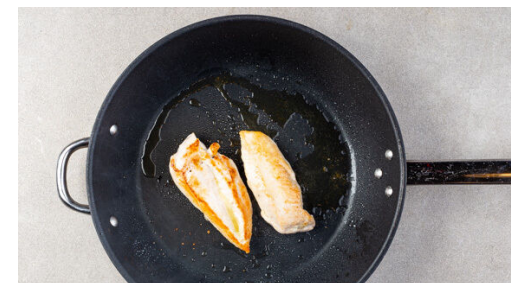
2. Pasta koken

Voeg de **rode linzen-pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



5. Topping maken

Smelt 1el boter in een kleine koekenpan. Rooster de **helft van de panko** met een snuf zout 2-3min op middelhoog vuur, tot het goudbruin kleurt.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** met een ½tl zout in ca. 1min per kant stevig aan. Neem uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



6. Afmaken en serveren

Neem het **vlees** uit de pan en snijd het in repen. Roer de **rode linzen-pasta**, **75ml slagroom** en de **helft van de vissaus (of meer naar smaak, zie tip links)** door de **groente** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur. Verdeel de **rode linzen-pasta** en **groente** over borden en leg het **vlees** erop. Bestrooi met de **panko-topping** en het **venkelgroen** en serveer.