



## Volkoren pasta met gebraden bio-kip

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 fusilli, romige tomaten-preisauis en een heerlijk gebraden biologisch kipfiletje. En de citroen tilt alles naar een hoger niveau.

## Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren fusilli <sup>2</sup>
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 2 biologische kipfilets
- 1 kuipje crème fraîche <sup>1</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter <sup>1</sup>
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

## Kookgerei

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

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

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1013kcal, vet 45.1g, koolhydraten 82.5g, eiwit 65.2g



### 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.



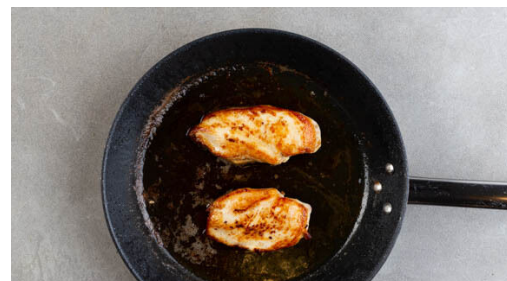
### 4. Saus maken

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.



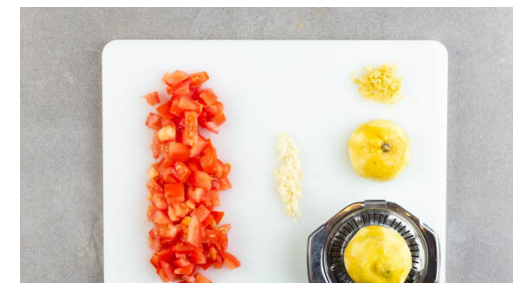
### 2. Prei bakken

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.



### 5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier 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.



### 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.



### 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**.