



Penne met kip

met courgette en paprika



ca. 20min



2 personen

Een lekkere en voedzame maaltijd kan heel simpel zijn. Dit pastagerecht met malse stukjes voorgemarineerde kippendijfilet, courgette en paprika heb je zo op tafel staan én je maakt er jong en oud blij mee. De penne hebben we niet voor niets gekozen: de saus blijft door de vorm van deze pastasoort extra goed hangen. Zo is elke hap een genot!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el tomatenketchup
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 754kcal, vet 27.1g, koolhydraten 89.5g, eiwit 37.8g

1

1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Pel de **knoflook** en snijd fijn.

4

4. Groente meebakken

Voeg de **paprika**, **courgette** en **knoflook** toe en bak ca. 2min mee.

2

2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Giet af en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en zet afgedekt opzij.

5

5. Saus maken

Zet het vuur middelhoog, strooi 1el bloem over het **vlees** en de **groente** en roer door. Blus af met 250ml water en voeg het **bouillonpoeder** en 1el ketchup toe. Laat ca. 3min sudderen.

3

3. Vlees bakken

Verhit ondertussen een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak het **vlees** ca. 2min stevig aan.

6

6. Afmaken en serveren

Proef en breng het **kip-pannetje** op smaak met peper en zout, en serveer met de **pasta**.