



Kip parmigiana op penne

in tomatensaus met wortel en courgette



ca. 35min



2 personen

Vandaag zet je een Italiaans meesterwerk op tafel dat zeker in de smaak zal vallen bij groot en klein: mozzarella gegratineerde kipschnitzel en verse groente in een smaakvolle tomatensaus, elegant geserveerd op penne en afgemaakt met basilicumcrème. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ²
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 kipfilet
- 50g panko ²
- 1 bol mozzarella ³
- 1 zakje basilicumcrème

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 2el bloem ²
- 1el boter ³
- olijfolie
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1226kcal, vet 58.2g, koolhydraten 110.3g, eiwit 60.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte in vieren en dan overdwars in stukjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte in vieren en overdwars in stukjes.



4. Schnitzels bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met zoveel plantaardige olie dat wanneer het **vlees** in de pan ligt het tot de helft bedekt is. Wentel het **vlees** eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door de **helft van de panko**. Bak de **schnitzels** dan in 2-3min per zijde goudbruin en gaar. Laat uitlekken op wat keukenpapier en kruid met een snuf zout.



2. Saus koken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en 1el boter en bak de **ui** en de **wortel** met een flinke snuf peper en zout 2-3min. Voeg de **courgette** toe en bak 2-4min. Voeg dan de **helft van de kruidenmix** toe en bak 30-60sec. Schenk de **tomatenpassata** erbij, breng kort aan de kook en laat de **saus** dan zachtjes pruttelen op laag vuur.



5. Schnitzels gratineren

Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur het in hapklare stukjes. Leg de **schnitzels** op een bakplaat met bakpapier en beleg ze met de **helft van de mozzarella**. Bak de **schnitzels** 2-4min in het bovenste deel van de oven, tot de **mozzarella** is gesmolten.



3. Schnitzels voorbereiden

Doe de **pasta** in het water en kook in 7-9min beetgaar. Dep ondertussen het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Doe 2el bloem in een bord, kluts een ei los in een tweede bord en doe de **panko** in een derde bord. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



6. Pasta afmaken

Meng de **pasta** en de **rest van de mozzarella** met de **saus**. Voeg beetje bij beetje wat **pastawater** toe om de consistentie aan te passen. Verdeel de **pasta** over borden, top met de **schnitzels** en besprenkel met de **basilicumcrème**.