



Pasta met kip en linzen strozzapreti

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 pasta - dit keer strozzapreti gemaakt van rode linzen -, romige tomaten-preisau en een heerlijk gebraden kipfiletje. En de citroen tilt alles naar een hoger niveau.

Wat je van ons krijgt

- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1024kcal, vet 44.7g, koolhydraten 81.8g, eiwit 67.1g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe en kook in 6-8min beetgaar. Schep ca. **100ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



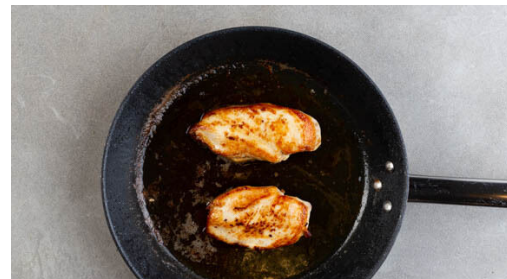
4. Saus koken

Voeg de **tomaten** en **knoflook** met een snuf zout toe aan de **prei** en bak 2-3min mee op medium tot hoog vuur, tot de **tomaten** zacht worden. Voeg de **helft van de kruidenmix** en **50ml pastawater** toe en laat het geheel 6-8min zachtjes koken, tot de **tomaten** uit elkaar gevallen zijn. Roer regelmatig door.



2. Prei bakken

Snijd ondertussen 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 peper, zout en suiker en bak in 4-5min zacht.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **2 platte filets** en kruid rondom met peper en zout. Verhit een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. 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

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Rasp de **citroenschil** fijn 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 **groentepan** en meng goed. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en meng de **groentesaus** dan met de **pasta** in de kookpan. Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met het **vlees**.