

DINNERLY



Eenpans-linzenpasta met kip en kaassaus en knapperige venkel



ca. 30min



2 personen

Als je weinig tijd hebt en toch lekker wilt eten zijn eenpansgerechten een geweldige oplossing. Alle ingrediënten worden gewoon samen in één pan bereid. Dat betekent minder afwas en een combinatie van verschillende heerlijke smaken en texturen. Onze rode linzen-pasta met kip in kaassaus is daar een perfect voorbeeld van: malse kip, knapperige venkel, romige saus... moeten we nog meer zeggen?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 1 ui
- 3 kippendijfilets
- 2 blokjes Italiaanse kaas ¹
- 250g strozzapreti van biologische rode linzen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 250ml melk ¹
- 2el boter ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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 1104kcal, vet 53.1g, koolhydraten 79.8g, eiwit 74.5g



1. Groente snijden

Breng 450ml water aan de kook in een waterkoker of kleine kookpan. Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en stelen en snij de **venkel** dan in repen van ca. 1cm breed. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in ca. 3min rondom goudbruin. Neem het **vlees** uit de pan en zet opzij, het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. De pan gebruiken we zo weer.



3. Groente bakken

Smelt 2el boter in de pan. Roerbak de **venkel**, **ui** en knoflook met een snuf zout ca. 5min, tot de **groente** lichtbruin is en zacht wordt. Rasp de **kaas** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta**, het gekookte water, 250ml melk en 1tl zout toe en breng aan de kook. Leg evt. een deksel op de pan. Zet het vuur lager en laat de **pasta** al roerend 6-8min zachtjes koken. Doe het **vlees** in de laatste ca. 2min kooktijd terug in de pan.



5. Afmaken en serveren

Als je tegen het einde van de kooktijd nog veel vocht in de pan ziet, zet het vuur dan hoger en laat zonder deksel inkoken. Als je juist vocht tekort komt kun je beetje bij beetje wat extra water door de **pasta** roeren. Neem de pan van het vuur en meng de **kaas** door de **pasta**. Proef en breng verder op smaak met peper en evt. meer zout. Verdeel de **eenpanspasta** over borden en serveer.



6. Mosterdkick

Om je pasta een extra kick te geven kun je er 2tl mosterd door roeren. Je kunt de mosterd in stap 4 samen met het water en de melk toevoegen of voor het serveren door je gerecht roeren.