



Snelle pasta amatriciana

met gerookte kip en champignons



ca. 25min



2 personen

Wie houdt er nou niet van een pasta? Wij zijn dol op de pasta amatriciana, een goddelijke Romeinse uitvinding. De saus wordt gemaakt van tomaat, het vet van uitgebakken guanciale en pecorino uit Amatrice. Helaas is het wel een echt caloriebommetje! In onze gezondere variant vervang je het spek door gerookte kip en de witte pasta door volkoren fusilli. Zo kun je zonder zorgen genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1x champignons
- 250g volkoren fusilli ¹
- 1 blik tomatenblokjes
- 5g Italiaanse kruidenmix
- 1x gerookte kipreepjes
- 1x babyspinazie
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote kookpan
- 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 637kcal, vet 18.3g, koolhydraten 74.5g, eiwit 37.3g



1. Smaakmakers snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Smaakmakers bakken

Verhit 1tl olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **ui** en **knoflook** met een snuf zout toe. Bak 2-3min tot de smaakmakers glazig zijn.



3. Champignons toevoegen

Snijd de **champignons** in dunne plakjes en voeg ze aan de pan toe. Bak 2min mee.



4. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de fusilli** toe en kook in 7-8min beetgaar. Giet af. Bij grote trek kun je meer **pasta** gebruiken.



5. Kip en tomaten toevoegen

Voeg de **tomatenblokjes**, **helft van de Italiaanse kruidenmix** en de **kipreepjes** aan de champignonpan toe en schep om. Roer handje voor handje de **spinazie** door de **sous** en wacht tot de blaadjes zijn geslonken. Leg een deksel op de pan en stook ca. 5min op matig vuur.



6. Salade maken

Roer de **pasta** door de **groentesaus** en breng op smaak met peper en zout. Meng de **rucola** vlak voor het serveren met een **dressing** van 1el azijn, 1el olijfolie, **1tl Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Schep de **pasta** op en serveer met een **pluk rucola** bovenop of ernaast.