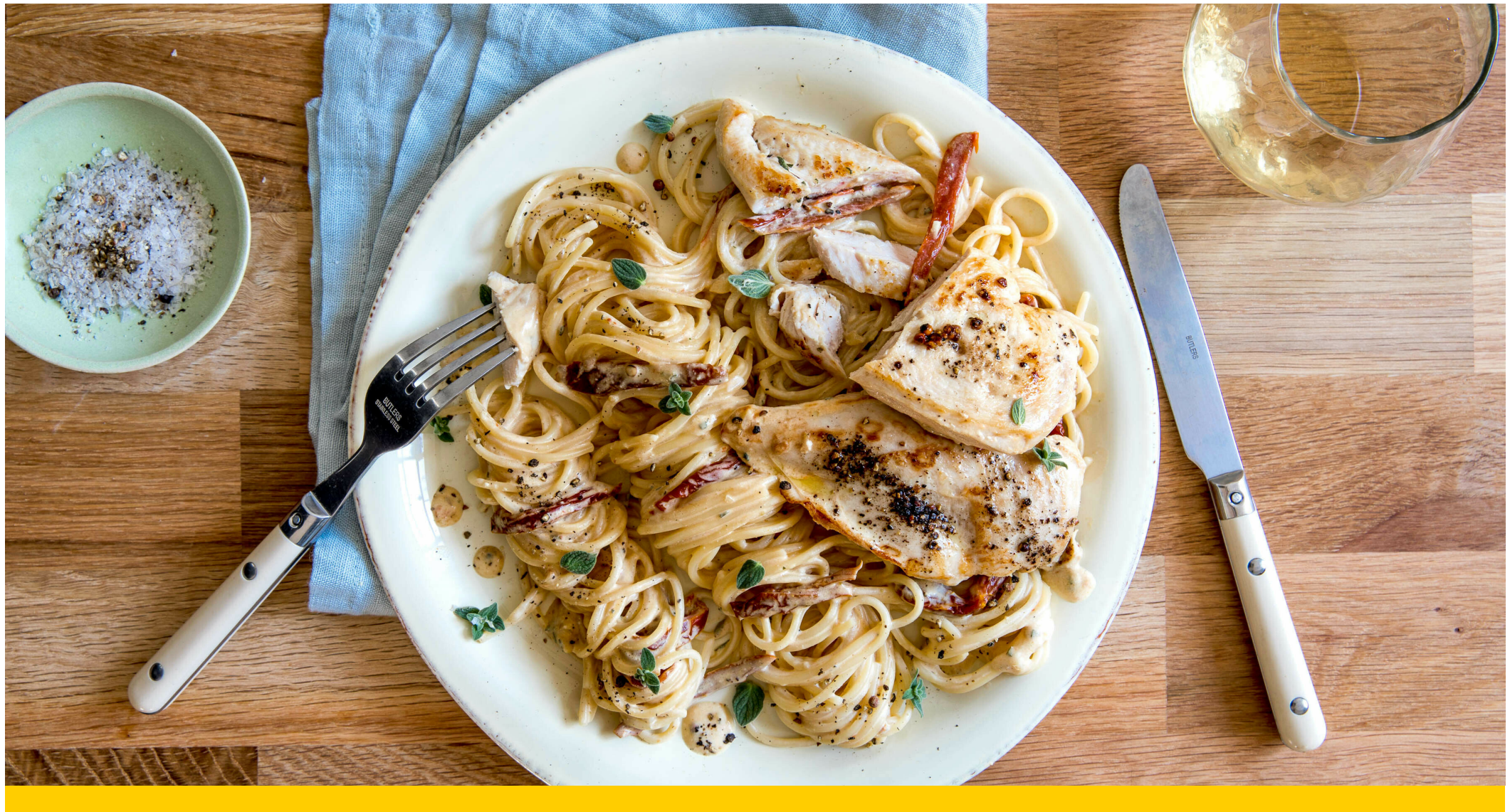




Romige kip en spaghetti

in saus van zongedroogde tomaatjes



ca. 20min



2 personen

Op sommige dagen ben je vooral op zoek naar een makkelijke maaltijd die iedereen aan tafel lekker zal vinden. Zoek niet verder! Dit recept heeft het allemaal. De gebakken kip stooft je in een romige saus van zongedroogde tomaatjes en frisse crème fraîche. De combinatie staat garant voor een echte crowdpleaser, zeker als je 'm met pasta, oregano en een fijne salade van spinazie en tomaten serveert.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 250g spaghetti ¹
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 tomaten
- 1x babyspinazie
- 5g verse oregano

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- waterkoker
- grote 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 801kcal, vet 35.5g, koolhydraten 75.5g, eiwit 43.3g



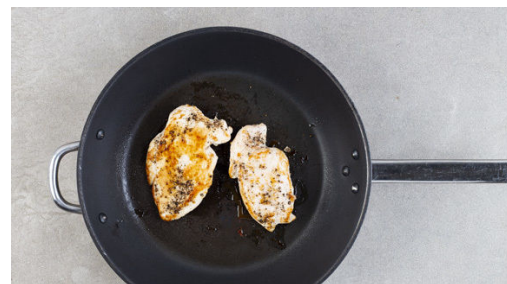
1. Kip voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper.



4. Saus maken

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Voeg ze met de **crème fraîche**, **knoflook** en de **helft van het bouillonpoeder** aan de pan met **kip** toe. Roer door en schenk er 150ml water bij. Breng de **saus** aan de kook en stoof de **kip** in 7-8min gaar. Snijd de **tomaten** in blokjes en doe ze met de **helft van de spinazie** in een kom.



2. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** in 1-2min per zijde stevig aan. Zet dan het vuur laag.



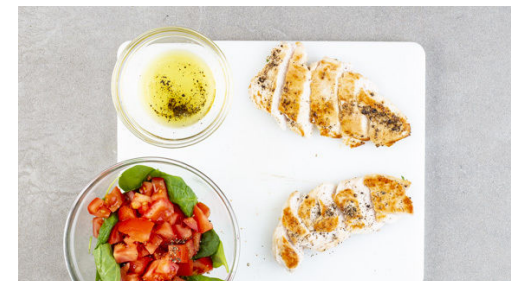
5. Pasta afmaken

Hak de **oreganoblaadjes** grof. Voeg de **helft van de oregano** met de **rest van de spinazie** en 1/2tl peper aan de **saus** toe. Kook tot de **spinazie** is geslonken en breng op smaak met een snuf suiker, zout en peper. Meng de **pasta** in de gebruikte kookpan met een paar lepels **saus**. Verdun evt. met een paar lepels **kookwater**.



3. Spaghetti koken

Schenk het gekookte water in een grote kookpan en voeg 1tl zout en **2/3e van de spaghetti** toe. Breng opnieuw aan de kook en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



6. Salade aanmaken

Meng de **spinaziesalade** met een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2tl azijn (bij voorkeur balsamicoazijn) en een snuf zout, peper en suiker. Snijd de **kip** in brede plakken. Schep de **pasta** op en verdeel de **saus** en **kip** erover. Bestrooi met de **rest van de oregano**. Serveer de **pasta** met de **salade**.