



Snelle Turkse pasta met kip

en frisse knoflook-yoghurtsaus



ca. 20min



2 personen

Dit snelle recept bedacht chef Martina met Manti in haar achterhoofd. Manti zijn een soort Turkse ravioli, gevuld met een kruidig gehaktmengsel en overgoten met een frisse knoflook-yoghurtsaus. Voor onze interpretatie kook je de pasta eerst in een geurige kaneelbouillon. Maak je bord af met tomaatjes, verse oregano en yoghurtsaus. Plus een snufje sumak voor de finishing touch.

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: oregano & munt
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje kaneel
- 250g penne ¹
- 1x kipstukjes
- 2 tomaten
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- boter of olie
- azijn

Kookgerei

- waterkoker
- middelgrote kookpan
- vergiet
- maatbeker
- wok of grote koekenpan

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 739kcal, vet 26.6g, koolhydraten 81.0g, eiwit 43.6g



1. Smaakmakers snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in ringetjes. Pel en hak de **helft van de knoflook** fijn en snijd de **rest** in plakjes. Snijd de **muntblaadjes** in reepjes.



4. Saus maken

Hak de **oreganoblaadjes** grof. Snijd de **tomaten** in blokjes. Roer de **gehakte knoflook** met een flinke snuf zout door de **yoghurt**.



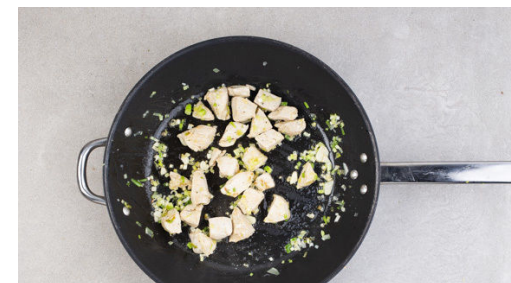
2. Pasta koken

Doe het gekookte water met het **bouillonpoeder** en de **kaneel** in een middelgrote kookpan en breng de **bouillon** aan de kook. Kook **2/3e van de pasta** in 8-9min beetgaar. Gebruik **meer pasta** bij grote trek. Vang bij het afgieten **100ml bouillon** op en meng de **pasta** met een scheutje olijfolie.



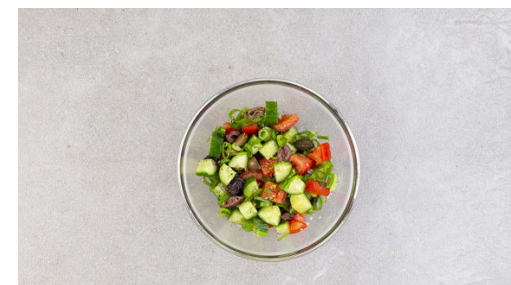
5. Pasta afmaken

Voeg de **oregano** met de **helft van de tomaten** aan de koekenpan toe en bak 3min mee tot de **kip** gaar is. Voeg de **pasta** en **opgevangen bouillon** toe en stoof 1-2min op middelhoog vuur. Neem de pan van het vuur en roer de **munt** door de **pasta**.



3. Kip bakken

Smelt 1el boter of verhit 1el olijfolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip**, het **wit van de bosui** en de **knoflookplakjes** met 1/4tl zout toe. Roerbak 5min tot de **kip** rondom goudbruin is.



6. Salade maken

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Ontpit de **olijven**, hak ze grof en meng ze met de **rest van de tomaat**, de **komkommer**, **bosuingen**, 1el olijfolie, 1el azijn (bij voorkeur wittewijnazijn) en een flinke snuf zout en peper. Schep de **pasta** op, besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **sumak**. Serveer de **salade** erbij.