



## Makkelijke spaghetti met kip en oregano

en gedroogde tomaten in romige saus



20-30min



2 personen

Van kindvriendelijke pastagerechten met kip en romige saus kun je er niet genoeg hebben, vinden wij. Daarom deze heerlijke versie met spaghetti, een saus van crème fraîche en gedroogde tomaatjes. De lichte spinaziesalade met verse tomaten maakt het af.



## Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti <sup>1</sup>
- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 pakje crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 tomaten
- 1x babyspinazie
- 5g verse oregano

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- 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 859kcal, vet 30.6g, koolhydraten 96.8g, eiwit 44.9g



### 1. Pasta koken

Kook ruim zout water in een middelgrote pan. Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **pasta** terug in de pan.



### 4. Saus maken

Snijd de **gedroogde tomaat** in dunne reepjes. Schenk 250ml water in de koekenpan en voeg de **helft van het bouillonpoeder**, de **gedroogde tomaatje**, **knoflook** en **crème fraîche** toe. Breng de **saus** op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaten** in blokjes en hussel om met de **helft van de spinazie**.



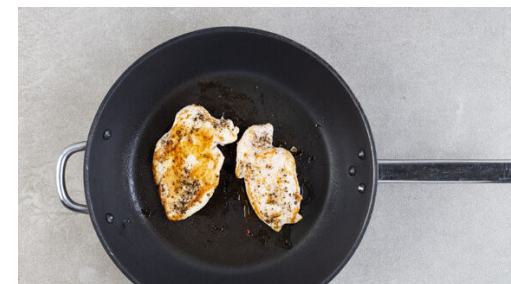
### 2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla de **kip** met een zware pan tot een dikte van ca. 1cm. Wrijf in met olijfolie en een snuf peper en zout. Pel en hak de **knoflook** fijn.



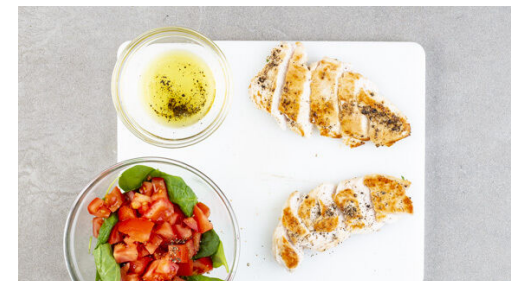
### 5. Pasta afmaken

Pluk de **oreganoblaadjes** en hak **2/3e** grof. Voeg de **gehakte oregano** toe aan de **saus**. Roer de **saus** en de **rest van de spinazie** door de **pasta**. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te binden en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



### 3. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** ca. 2min per kant. Neem uit de pan en draai het vuur op z'n laagst.



### 6. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2tl azijn en een snuf zout, peper en suiker. Schep de **salade** om met de **dressing**. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **pasta** en **salade** en bestrooi met de **rest van de oregano**.