

# DINNERLY



## Spaghetti en kip in botersaus met groenten en Italiaanse kaas



ca. 25min



2 personen

Het is weer eens tijd voor een mooie pasta! Klassieke spaghetti met geraspte courgette en tomatenblokjes. In een handomdraai heb je er een knoflook-botersaus bij gemaakt. Gooi er nog een stukje kip en fijne geraspte kaas bij, en we zijn helemaal tevreden. Lekker kleurrijk, lekker gezond, lekker lekker.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti <sup>1</sup>
- 1 courgette
- 1 blokje harde kaas <sup>7</sup>
- 2 tomaten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 kipfilet

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1,5el boter <sup>7</sup>
- 1el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- olijfolie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet
- vershoudfolie

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 842kcal, vet 24.9g, koolhydraten 104.3g, eiwit 48.7g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **courgette** grof en de **kaas** fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



### 2. Pasta koken

Kook de **pasta** in 7-9min al dente (beetgaar). Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



### 3. Groenten bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** ca. 1min. Voeg de **tomaat**, **1,5tl oregano** en knoflook toe en bak ca. 4min mee. Roer er **75ml kookwater** door, zet het vuur hoger en laat koken tot de **sous** is ingedikt. Voeg de **pasta** toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg als de **pasta** te droog is evt. nog wat **kookwater** toe.



### 4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **twee gelijke filets**. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Meng in een diep bord 1el bloem met een snuf peper en zout en wentel hier de **platte filets** doorheen.



### 5. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **kip** ca. 2min op een kant, voeg 1/2el boter toe en bak ca. 2min op de andere kant. Verdeel de **pasta** en **kip** over de borden. Bestrooi met de **kaas** en evt. nog wat **oregano**.



### 6. Citroen, fruitkoning

Veel dingen zijn beter met wat citroensap. Als je nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen, kun je vlak voor het serveren nog een flinke kneep sap door de pasta roeren. Lekker fris en fruitig, en het past best goed bij de kip.