

DINNERLY



Goedgevulde kippasta met prei, tomaten en kaas



20-30min



2 personen

Kijk al die kleuren, waarlijk een kunstwerk! Goudbruine kip. Felrode tomaten. Groene prei. Het zachte geel van de pasta. En dan de contrasterende textuur van de geraspte kaas. Het is net alsof een schilder het bij elkaar heeft uitgezocht. Maar dit kunstwerkje mag je opeten! Een heerlijke, gezonde pasta die makkelijk te maken is. Dat hoort niet in een museum maar gewoon op tafel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g torchiette¹
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 blokje harde kaas⁷
- 1 kipfilet
- 1 zakje rundvleeskruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wokpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

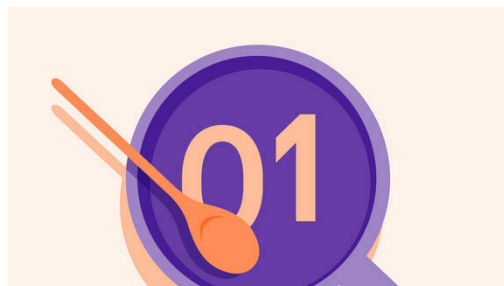
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

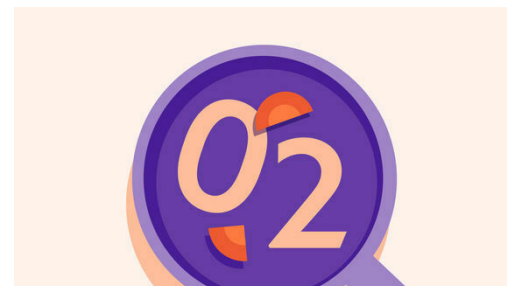
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 769kcal, vet 17.6g, koolhydraten 99.8g, eiwit 48.5g



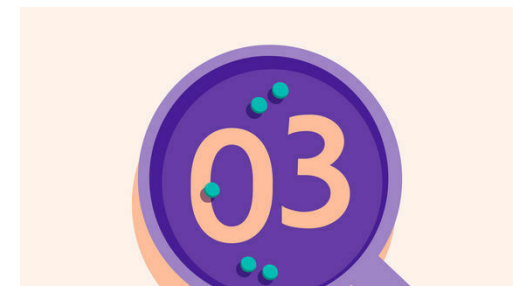
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **prei** in de lengte doormidden. Was de bladeren grondig en laat ze even uitlekken. Snij ze overdwars in dunne reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Rasp de **kaas** fijn.



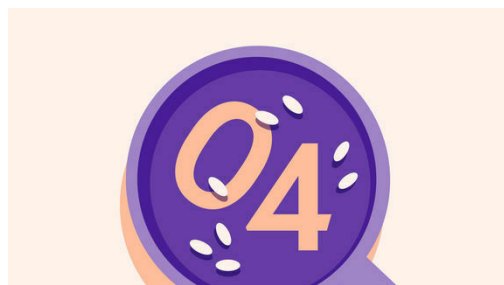
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min al dente (beetgaar). Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet dan de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



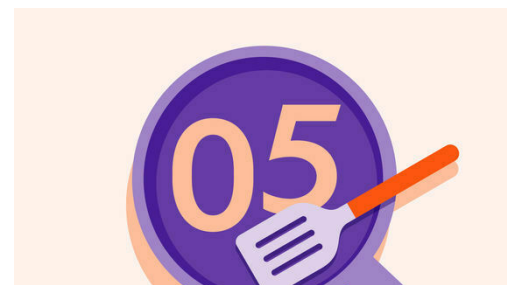
3. Kip kruiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in stukjes van 2-3cm. Meng de **kipstukjes** met **1-2tl rundvleeskruiden** en een snuf peper en zout.



4. Kip en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wokpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** 2-3min tot 'ie bruin begint te worden. Schep de **kip** op een bord en bak in dezelfde pan de **prei** en knoflook 2-3min, tot de **prei** zacht is. Bak de **tomaten** ca. 3min mee en voeg dan **1tl rundvleeskruiden** en een snuf peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Roer de **kip**, de **pasta**, het **kookwater** en 1el boter door de **groenten**. Laat het geheel 2-3min sudderen tot de **sous** wat ingedikt is en de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **gerasppte kaas**.



6. Nog Italiaanser?!

Deze pasta is zo Italiaans als maar kan. Wil je dat nog meer benadrukken? Rommel dan door je keuken en kijk of je nog wat pijnboompitten en misschien zelfs verse basilicum hebt liggen. Rooster de pitten in een droge pan en scheur het kruid in grove stukken. Strooi je Italiaanse garnering bij het serveren over de borden.