

DINNERLY



Kleurrijke pasta met kip met courgette en paprika



20-30min



2 personen

Een lekkere en voedzame maaltijd kan heel simpel zijn. Dit pastagerecht met malse kipstukjes, courgette en paprika heb je zo op tafel staan én je kunt er jong en oud blij mee maken. De penne hebben we niet voor niets gekozen, want de saus blijft door de vorm van deze pastasoort extra goed hangen. Zo is elke hap een genot!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g penne¹
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 kipfilet
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el tomatenketchup
- 1el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 759kcal, vet 13.4g, koolhydraten 109.8g, eiwit 45.8g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 1,5cm.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Giet af en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en zet afgedekt opzij.



4. Vlees en groenten bakken

Kruid het **vlees** met peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1-2el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min op hoog vuur. Voeg de **ui**, de **paprika** en de **courgette** toe en bak ca. 2min mee. Kruid het geheel met peper en zout en draai het vuur laag.



5. Saus maken

Strooi 1el bloem over het **vlees** en de **groenten** en roer het erdoorheen. Blus met 250ml water en voeg het **bouillonpoeder** en 1el ketchup toe. Laat ca. 3min op middelhoog vuur sudderen. Proef en breng op smaak met peper en zout. Meng het **vlees** en de **groenten** met de **pasta** en serveer. Smakelijk eten!



6. Extra romige saus

Als je je saus graag nog iets romiger hebt, kun je in stap 5 melk gebruiken in plaats van water. En als finishing touch past gedroogde oregano ook goed bij dit gerecht.