

DINNERLY



Fit+ Vegetarische kipschnitzel op pasta met bonte groenten en uienmarmelade



ca. 25min



2 personen

Perfect gekookte pasta in een romige saus met Italiaanse kaas – dat is toch al een traktatie? Doe er dan nog een krokante, vegetarische kipschnitzel bij, en het feest kan losgaan. De pasta zit vol vrolijke groenten en de smaakregenboog wordt afgemaakt door een bijzondere uienmarmelade. Veel smaken, veel texturen, en het past allemaal prachtig bij elkaar.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x verse groentemix
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g penne¹
- 1 blokje harde kaas^{3,7}
- 2 vegan kipsnitzels¹
- 1x uienmarmelade¹²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 75ml melk⁷
- 1el boter⁷
- bloem¹
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

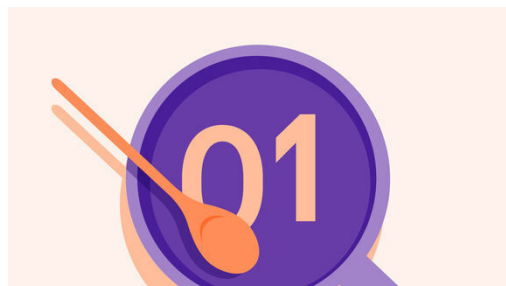
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

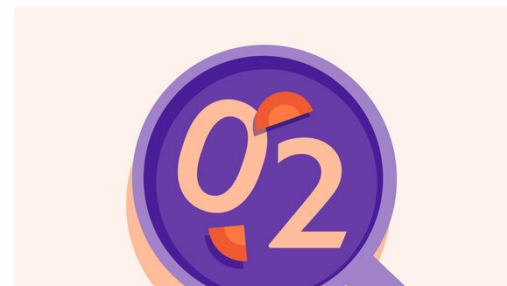
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 853kcal, vet 22.9g, koolhydraten 126.6g, eiwit 31.1g



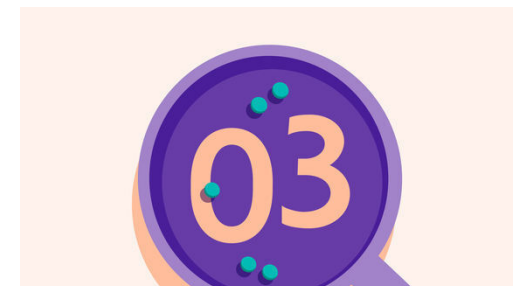
1. Groenten bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Doe de **groentemix** erin en bak 6-8min tot de **groenten** zacht en licht gebruind zijn. Schep de **kruidenmix** erdoor.



2. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 8-10min beetgaar. Schep ca. **200ml kookwater** uit de pan en laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



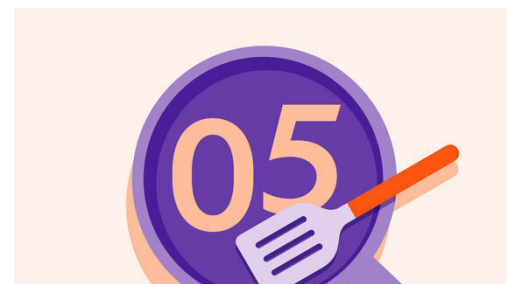
3. Knoflook toevoegen

Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Zet het vuur onder de koekenpan lager en schep de knoflook door de **groenten**. Bak ca. 30sec mee tot de knoflook begint te geuren. Bestuif de **groenten** met 1tl bloem en meng goed.



4. Saus maken

Roer in scheutjes 75ml melk en **150ml kookwater** door de **groenten**. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de **saus** 3-5min borrelen, tot ie mooi is ingedikt. Rasp de **kaas** fijn en schep de **pasta** en de **helft van de kaas** door de **saus**.



5. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzels** 2-3min op beide kanten. Leg ze op keukenpapier om wat van de olie op te vangen en snij ze dan in repen. Verdeel de **pasta** en **schnitzels** over de borden en garneer met de **rest van de kaas** en de **uienmarmelade**.



6. Laat de oven helpen

Als je geen tweede koekenpan wil gebruiken, kun je de schnitzels ook in de oven bakken. Verwarm voor op 200°C, let de schnitzels op een bakplaat met bakpapier en bak ze in ca. 10min goudbruin.