

DINNERLY



V: Penne met vegan kipstukjes met courgette, prei en basilicumcrème



ca. 20min



2 personen

Pasta en vegan kipstukjes van Heura, wie weet er een beter duo? Beide staan aan de basis van veel klassieke lievelingsgerechten, zeker als er kinderen aan tafel zitten. Vandaag serveren we de pasta met fijn geraspte courgette, lekkere prei en aromatische basilicumcrème. Het mooie is dat het ook nog eens in een handomdraai op tafel staat. Smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 1 courgette
- 1 prei
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje basilicumcrème

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- 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), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 729kcal, vet 26.2g, koolhydraten 84.0g, eiwit 31.2g



1. Groente voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **courgette** grof. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



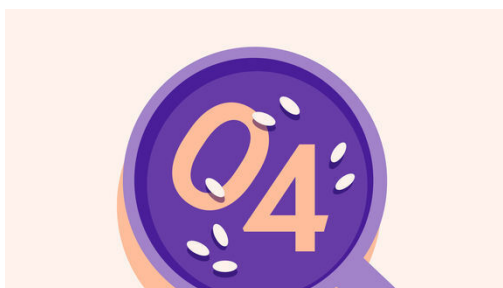
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



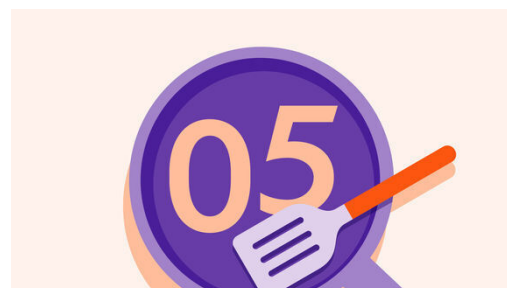
3. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **prei** en **vegan kipstukjes** toe aan de pan en bak 2-3min zonder om te scheppen. Keer om en bak nog eens 2-3min.



4. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette**, knoflook en een flinke snuf zout toe aan de pan en bak 3-4min mee, tot het meeste vocht van de **courgette** is verdampt. Rasp ondertussen de **kaas** fijn.



5. Afmaken en serveren

Roer **100-150ml pastawater** en 1el olijfolie door de **pasta** en voeg toe aan de pan met **vegan kipstukjes** en **courgette**. Verhoog het vuur en kook het geheel ca. 1min op hoog vuur tot een romige **sous** ontstaat. Neem de pan van het vuur en roer de **basilicumcrème** en **kaas** erdoor. Proef de saus en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over borden en serveer.



6. Romige saus

Een fijne pasta-tip die niet alleen in dit recept wonderen kan verrichten: kookwater gecombineerd met wat olijfolie vormt een fijne basis voor een romige pastasaus. Daarom loont het om altijd een beetje kookwater achter te houden bij het afgieten van de pasta.