



V3: Vegetarische kipschnitzel

op penne met romige tomaten-venkelsaus



ca. 25min



2 personen

Dit is zeker niet de eerste keer dat we je een pastagerecht met vega kip voorschotelen. Daarom doen we het vandaag net even anders. Je serveert penne met een pastasaus die je extra veel smaak geeft door de aromatische venkel en serveert er geen vega kipstukjes, maar een heerlijk knapperig gebakken vegan kipschnitzel bovenop. Smakkelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 venkel
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 200ml slagroom ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- 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 914kcal, vet 38.8g, koolhydraten 109.3g, eiwit 27.2g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel de **knoflook** en hak fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ieder in 6 partjes. Verwijder de harde onderkant van de **venkel** snijd het **venkelgroen** grof. Halveer de **venkel** in de lengte en snijd in parten van ca. 1cm breed.



4. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **vegan kipschnitzels** 3-4min per kant, tot ze warm en knapperig zijn.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



5. Pasta mengen

Roer de **pasta** en **75ml slagroom** door de **groente** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur.



3. Saus koken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tomatenpartjes**, de **venkel**, de **helft van de tomatenpuree** en de **knoflook** met 1tl suiker en een snuf peper en zout ca. 2min. Blus af met 75ml water. Leg een deksel op de pan en laat de **groente** in 5-7min op middelhoog vuur gaar koken. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **pasta** en **groente** over borden en leg de **vegan kipschnitzels** erop. Bestrooi met de **panko-topping** en het **venkelgroen** en serveer.