

DINNERLY



Linzenpasta met vegetarische kip met prei, tomaten en kaas



20-30min



2 personen

Kijk al die kleuren, waarlijk een kunstwerk! Goudbruine vegan kipstukjes van Heura. Felrode tomaten. Groene prei. Het oranje-roze 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 strozzapreti van biologische rode linzen
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 blokje harde kaas ^{1,2}
- 1x vegan kipstukjes ³
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ²
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 690kcal, vet 20.6g, koolhydraten 86.5g, eiwit 31.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim 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 1 teen knoflook en snij fijn. Rasp de **kaas** fijn.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet dan de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



3. Vegan kipstukjes kruiden

Dep de **vegan kipstukjes** droog met keukenpapier en meng met **1-2tl kruidenmix** en een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **vegan kipstukjes** 2-3min rondom aan tot ze bruin beginnen te worden. Schep de **kipstukjes** op een bord – de pan en olie gebruiken we direct weer.



4. Groente bakken

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 kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Roer de **kipstukjes**, de **pasta**, het **kookwater** en 1el boter door de **groente**. Laat het geheel 2-3min sudderen tot de **sous** wat ingedikt is en de **kipstukjes** gaar zijn. Proef of je nog peper, zout of **kruidenmix** wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **geraspte kaas**.



6. Twee keer genieten

Soms heb je niet zo'n honger, zelfs als het eten voortreffelijk is. Gelukkig kun je restjes van dit gerecht gewoon de volgende dag eten. Eet het koud, of warm het gerecht 10-15min op 180-200°C in de oven (eventueel met nog wat verse geraspte kaas).