

MARLEY SPOON



Kip cacciatore

met spelpasta in tomatensaus



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze rustieke stoof, wat zich vanuit het Italiaans in "jager" laat vertalen, zou volgens de vertelling - heel toepasselijk - door jagers zijn bedacht. Tijdens ellenlange tochten op zoek naar wild, waren jagers gedwongen een voedzame maaltijd te maken met slechts een handvol simpele ingrediënten, verzameld in de bosrijke omgeving. Vandaag serveer je de stevige tomatenstoof met stukjes kip, harti...

Wat je van ons krijgt

- kruidenmix vers, basilicum 15g, rozemarijn 5g
- kipstukjes
- verse chilipeper
- gele paprika's
- courgette
- speltfusilli 1
- zwarte olijven
- blikken gehakte tomaten
- tenen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- koekenpan
- kookpan
- zeef

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 775kcal, vet 16.4g, koolhydraten 107.7g, eiwit 43.2g



1. Kip bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote kookpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe zodra de olie heet is en bak 4-5min rondom bruin. Neem de **kip** uit de pan en zet opzij.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel intussen de **knoflook** en hak fijn. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in 0.5-1cm brede reepjes. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in 0,5cm brede plakjes. Breng water in een waterkoker aan de kook.



3. Saus maken

Zet de grote kookpan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 1el olie toe en doe dan de **knoflook** en **rozemarijnsteeltjes**, **gehakte tomaten** en 0,5-1tl suiker erbij. Breng op smaak met een flinke snuf zout en breng langzaam op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag en laat ca. 5min sudderen. Voeg dan de **paprikareepjes** toe en kook 3min.



4. Pasta koken

Doe het gekookte water in een middelgrote kookpan. Voeg de **speltfusilli** met een snuf zout toe, breng aan de kook en kook de **pasta** in 7-8min net beetgaar. Vang tijdens het afgieten een kopje kookwater op.



5. Saus afmaken

Verwijder de **rozemarijn** met een vork. Doe de **kip** en **courgette** bij de pastasaus en breng op smaak met peper en zout. Kook afgedekt nog 4-6min of totdat de **kip** volledig gaar en de **courgette** zacht is. Hak intussen de **olijven** grof. Snijd de **chilipeper** doormidden, verwijder zaadjes en snijd in ringetjes. Pluk de **basilicumblaadjes** en hak **3/4e basilicum** fijn.



6. Pasta mengen

Roer de gekookte **pasta**, **gehakte basilicum** en wat van het **kookwater** door de **saus** en voeg meer water toe totdat de **saus** de gewenste dikte heeft. Breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met **olijven**, **chiliringen** en de **rest van de basilicum**.