

MARLEY SPOON



Rappe torchiette met kip

in sinaasappel-tomatensaus met tijm



ca. 20min



2 personen

Een kind kan de was doen met dit mooie pasta-gerecht, want je zet 'm in slechts 20 minuutjes op tafel. Het zit 'm in de combinatie van malse kipstukjes en een lichte, fruitige sinaasappel-tomatensaus met tijm. De wijze Grieken brandden dit kruidje in de tempels om ze te reinigen en namen er ter zuivering een bad mee. Wij laten dit bijgeloof voor wat het is en laten de smaken voor zich spreken.

Wat je van ons krijgt

- 1
- 7
-

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- 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 795kcal, vet 22.3g, koolhydraten 100.7g, eiwit 43.5g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan afgedekt met een deksel aan de kook. Voeg de **torchiette** toe zodra het water kookt en kook in 6-7min beetgaar. Giet af en laat uitdampen.



4. Groenten toevoegen

Zet het vuur onder de kippan laag-middellaag en bak de **ui** 2-3min mee totdat deze zacht is. Voeg dan de **knoflook**, **champignonplakjes**, **tijmblaadjes** en **tijmtakjes** toe en bak 1min mee. Rasp evt. **0,5tl van de sinaasappelschil** fijn en zet opzij. Pers de **sinaasappel** uit.



2. Kip bakken

Verhit intussen 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** in 3-5min rondom goudbruin en krokant.



5. Saus maken

Voeg de **cherrytomaten in blik** en **sinaasappelsap** naar wens aan de kippan toe en breng op smaak met peper, zout en 0,5tl suiker. Laat in 5-8min inkoken en voeg evt. wat water toe als de **saus** te dik wordt.



3. Groenten voorbereiden

Pel en hak tegelijkertijd de **knoflook** en **ui** fijn. Rits de **blaadjes** van de **helft van de tijmtakjes**.



6. Salade mengen

Meng intussen de **rucola** met 1-2el olijfolie, 1el azijn (bij voorkeur balsamico), zout en peper. Rasp de **kaas** fijn. Haal de **tijmtakjes** uit de **saus**. Voeg de gekookte **pasta** aan de sauspan toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **kaas** en evt. **sinaasappelrasp**. Geef de **salade** erbij of roer een beetje door de **pasta**.