

Pappardelle met kip / Pappardelle with chicken



De boodschappen

- 1 dubbele kipfilet (optioneel dijfilet)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- snuf chilivlokken
- 400 gram passata
- 200 gram (wholewheat) pasta
- 200 gram broccoli
- 125 gram baby-spinazie
- 1/2 bosje basilicum
- 2 eetlepels parmezaanse kaas (optioneel)

Pappardelle met kip / Pappardelle with chicken

Deze pasta is laag in calorieën (als je dit recept als drie porties ziet 432 kcal) maar ook als je niet lijnt: hij smaakt superlekker!

Wij vervangen de magere kipfilet door iets vette dijfilet en waren royaal met de parmezaanse kaas. Wil je afvallen dan kun je beter volkoren pasta, kipfilet en geen kaas gebruiken.

Zo maak je de pasta

Maak twee teentjes knoflook schoon en snipper ze.
Bak de knoflook en chili 2 minuten in 1 eetlepel hete olie.
Roer de passata erbij en laat het 2 minuten doorwarmen.

Breng een grote pan water met zeezout aan de kook.

Druk de kipfilet plat en bestrijk het met het restant olie.
Verhit de grillpan tot hij rookt en leg de kip er op.
Grill de kip goed gaar in min. 5 minuten per kant.

Maal zeezout en zwarte peperkorrels over de kip. Zet de kip als hij klaar is even opzij, laat hem minimaal 5 minuten rusten.

Kook de pasta al dente zoals aangeven is op de verpakking.
Maak de broccoli schoon en snij het in roosjes.
Laat de broccoli de laatste 3 minuten met de pasta meekoken.
Giet de pasta en broccoli samen af en laat het uitlekken.
Roer de pasta en broccoli door de saus.

Snij de kip in lange reepjes.
Roer de kipreepjes en de spinazie ook door de pasta.

Met of zonder parmezaanse kaas, deze pasta smaakt heerlijk!

Pappardelle met kip / Pappardelle with chicken



Shopping list

- 1 double chicken breast (optional thigh fillet)
- 2 tablespoons olive oil
- 2 cloves garlic
- pinch of chili flakes
- 400 grams passata
- 200 grams (wholewheat) pasta
- 200 grams of broccoli
- 125g baby spinach
- 1/2 bunch basil
- 2 tablespoons Parmesan cheese (optional)

Pappardelle met kip / Pappardelle with chicken

This paste is low in calories (if you make this recipe for three servings 432 kcal), but if you are not on a diet: the pasta tastes really delicious as well!

We replaced the lean chicken by slightly fatter thigh fillet and were generous with Parmesan cheese. If you want to lose weight then you better use whole wheat pasta, lean chicken breasts and no cheese.

How to make the pasta

Peel two cloves garlic and chop them fine.
Fry the garlic and chili flakes 2 minutes in 1 table spoon hot oil.
Stir in the passata and let it cook for 2 minutes.

Bring a large pan with water and sea salt to a boil.

Flatten the chicken breasts and rub the remaining oil on them.
Heat the griddle until it smokes and put the chicken on.
Grill the chicken well done in 5 min. on each side.
Season the chicken with sea salt and freshly grated black pepper.
Put the cooked chicken aside and let it rest for at least 5 minutes.

Cook the pasta al dente like indicated on the package.
Clean the broccoli and cut it into little flowers.
Cook the broccoli with the pasta for the last three minutes.
Drain the pasta together with the broccoli in a colander.
Stir the pasta and broccoli into the sauce,

Cut the chicken into long strips and stir it in the pasta too.

Lastly stir the spinach into the pasta.

With or without Parmesan, the pasta tastes delicious!