2A Meat

Fusilli met kip en groente

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli zoals vermeld op de verpakking en voeg de bouillon toe aan het kokende water. Kook de broccoliroosjes circa 5 minuten mee in dezelfde pan. Schep ze eruit met een schuimspaan en houd even apart. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en fruit de ui en 1 teentje knoflook circa 1-2 minuten totdat de ui glazig ziet. Voeg de stukjes kipfilet toe en roerbak met peper en zout circa 3-5 minuten totdat ze licht goudbruin zijn. Voeg de broccoli, paprika en de courgette toe en roerbak nog circa 3-5 minuten mee. Giet de fusilli af en meng met de kip en de groentes. Voeg de tomaatjes toe en warm nog 1-2 minuten goed door. Maak ondertussen kruidenolie van de resterende olijfolie, peper, zout, knoflook en basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Schep de pasta op een bord, meng met de kruidenolie en verdeel de Parmezaanse kaas en de rest van de basilicum eroverheen.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g kipfilet, in stukjes
- [ ] ½ rode paprika, in stukjes
- [ ] 50 g courgette, in stukjes
- [ ] 50 g broccoliroosjes
- [ ] 4 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1½ teen knoflook, geperst
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 bouillonblokje
- [ ] ½ el Parmezaanse kaas
- [ ] Handje verse basilicum
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Grof zeezout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**452 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**24 g**
Eiwit	**35 g**