1A+1B Vlees

Fusilli met kruidige kip, spinazie en geroosterde tomaatjes

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de tomaatjes over de bakplaat, wrijf ze in met een halve eetlepel olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster de tomaatjes circa 20-30 minuten in de oven. Bereid de fusilli zoals vermeld op de verpakking en voeg de bouillon toe aan het kokende water. Maak de stukjes kipfilet op smaak met oregano, peper en zout. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een wokpan en bak de stukjes kipfilet circa 3-5 minuten totdat deze licht goudbruin en gaar zijn. Voeg de spinazie toe, breng op smaak met zout en roerbak mee totdat deze geslonken is. Maak ondertussen een kruidenolie van de resterende olijfolie, tomatenpuree, peper, zout, knoflook en basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Giet de fusilli af en meng met de kruidenolie, stukjes kip en spinazie. Doe de fusilli op een bord en verdeel de geroosterde tomaatjes er overheen. Garneer met wat gekneusde blaadjes basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g kipfilet in stukjes
- [ ] Hand spinazie
- [ ] 100 g cherrytomaatjes of kleine trostomaatjes
- [ ] 0.5 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 bouillonblokje
- [ ] 1.5 el olijfolie
- [ ] 1 tl tomatenpuree
- [ ] Handje verse basilicumblaadjes
- [ ] Oregano
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Grof zeezout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**344 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**30 g**