



# Ovenschotel met volkoren penne, pompoen-tomaatsaus en kip met rode paprika en geraspte kaas

**BALANS** 45 min. • Eet binnen dagen

## BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Ui



Rode paprika



Knoflookteen



Volkoren penne



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Pompoenblokjes



Passata



Italiaanse kruiden



Geraspte Italiaanse kaas

### Voorraadkast items

Zonnebloemolie, kippenbouillon, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, staafmixer, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren penne (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 3) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	437 /104
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,0
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	17,0	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht boordevol gezonde voedingsstoffen zit? Het bevat door de grote hoeveelheid groente maar liefst 200% van de ADH voor vitamine C, en veel vitamine E. Beide zijn nodig voor een sterk immuunsysteem.

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de volkoren **penne**. Snipper de **ui**. Snijd de **rode paprika** in kleine blokjes. Pers de **knoflookteen** of snijd fijn.



## 4. Saus mixen

Mix het geheel in de pan met een staafmixer tot een gladde saus (zie TIP). Voeg de **penne**, **kipreepjes**, **paprika** en **Italiaanse kruiden** toe aan de saus, meng goed en giet in een ovenschaal.

**TIP:** Je kunt de groenten met passata ook eerst overscheppen naar een kom of maatbeker om de saus daarin te mixen. Giet de gepureerde saus vervolgens weer terug in de hapjespan.



## 2. Penne koken

Kook de **volkoren penne**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**WEETJE:** Door de volkoren penne is dit gerecht rijk aan vezels, ijzer en foliumzuur.



## 5. Gratineren

Bestrooi de ovenschotel met de **Italiaanse kaas** en bak nog 10 – 15 minuten in de oven.



## 3. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **kipfiletreepjes** en de **rode paprika** 3 – 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit opnieuw ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde hapjespan en bak de **knoflook**, **ui** en **pompoen** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon en **passata**. Laat 8–10 minuten inkoken en breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Schep de **penne** op de borden. Pas op: het kan heet zijn!

**Eet smakelijk!**

