

SPAGHETTI MET KIP, TOMAAT EN PAPRIKA

2 personen / 586 kcal per portie

Ingrediënten:

- 130 gram spaghetti
- 150 gram kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel olijfolie
- 235 gram pastasaus basis basilicum
- 125 gram cherrytomaten
- 35 gram Parrano snippers
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kipfilet in blokjes. Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit de olie in een hapjespan en bak de kip en paprika 5 minuten op hoog vuur. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de saus toe aan de kip en paprika en laat het mengsel met de deksel op de pan op middelhoog vuur 5 minuten stoven. Halveer de cherrytomaten. Voeg toe aan het mengsel en stoof 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng met de spaghetti en verdeel de Parrano snippers erover.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	586 kcal
Eiwit:	29,0 gram
Koolhydraten:	58,4 gram
- waarvan suikers:	10,8 gram
Vet:	24,7 gram
Vezels:	6,5 gram
Zout:	1,4 gram