

PASTA MET KIPBALLETJES EN TOMAAT UIT DE OVEN

2 personen / 588 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram kipworst
- 250 gram cherrytomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- 130 gram fusilli pasta
- 10 gram verse peterselie
- 150 gram gegrilde rode paprika's in pot
- 75 gram mozzarella
- 200 gram verse spinazie
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder het vel van de worsten en rol met vochtige handen 6 balletjes van het worstvlees. Verdeel de kipballetjes en tomaten over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de olie en bestrooi met peper. Rooster ca. 15 minuten in het midden van de oven. Voeg als het water kookt de pasta en eventueel zout toe aan het water. Kook de pasta, met eventueel zout in het water, in 7-9 minuten beetgaar. Snijd ondertussen de peterselie fijn. Doe de paprika met 3 eetlepel vocht uit het potje en de helft van de peterselie in een hoge beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in blokjes. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en laat de spinazie in delen slinken. Giet de pasta af, doe terug in de pan en meng de paprikasaus en spinazie erdoor. Verdeel de kipballetjes, tomaten en mozzarella erover. Bestrooi met de rest van de peterselie.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	588 kcal
Eiwit:	31,6 gram
Koolhydraten:	55,5 gram
- waarvan suikers:	6,9 gram
Vet:	25,0 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	2,7 gram