

SPAGHETTI MET COURGETTE-MUNTSAUS EN KIP

2 personen / 497 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram volkorenspaghetti
- 1 courgette
- 1 middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- ½ bakje verse munt (a 15 gram)
- 200 gram kipdijfilets
- 1 eetlepel ketjap manis
- ½ theelepel gemalen komijn
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout



Bereiding:

Kook spaghetti volgens aanwijzingen op verpakking. Maak courgette schoon en snijd in stukjes. Pel en snipper ui en knoflook. Maak munt schoon en hak fijn. Snijd kipdijfilets in reepjes en meng met ketjap manis, helft knoflook en helft komijn. Verhit in koekenpan ½ eetlepel olie en bak kipreepjes 10 minuten. Verhit in diepe pan ½ eetlepel olie en bak courgette met ui 4-5 minuten al omscheppend. Voeg rest knoflook en komijn toe en bak 1 minuut. Schep helft in koekenpan bij kip en bak 1 minuut. Voeg aan diepe pan 1½ dl water toe en kook rest van courgette 5 minuten. Pureer met staafmixer. Roer kipmengsel en munt door courgettesaus. Breng indien nodig op smaak met peper en zout. Schep spaghetti met daarop courgette-kipmengsel op twee borden.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	497 kcal
Eiwit:	32,4 gram
Koolhydraten:	53,3 gram
- waarvan suikers:	12,3 gram
Vet:	15,4 gram
Vezels:	6,5 gram
Zout:	1,9 gram