

KIPSPIESJES MET COURGETTE EN AUBERGINE

2 personen / 557 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 middelgrote ui
- 1 tenen knoflook
- 2 eetlepel olijfolie
- 200 gram tomatenblokjes
- ½ eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
- 200 gram kippendijen
- ½ courgette
- ½ aubergine
- 130 gram penne
- peper en zout



Bereiding:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit ½ el olijfolie in een pan en fruit de ui en de helft van de knoflook 3 min. Voeg de tomatenblokjes en de helft van de Italiaanse kruiden toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur zonder deksel in 25 min. zachtjes tot een dikke saus koken. Roer regelmatig. Snijd intussen de kip, courgette en aubergine in blokjes van ~2 cm en rijg ze om en om aan de satéprikkers. Meng de rest van de olie met de rest van de knoflook en Italiaanse kruiden. Verhit de contactgrillpan op hoog vuur. Gril de spiesjes in 8-10 min gaar. Bestrijk ze tijdens het grillen met het bakkwastje met de kruidenolie. Breng op smaak. Kook intussen de penne beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de tomatensaus op smaak met peper en eventueel zout. Serveer de penne met de saus en de spiesjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	557 kcal
Eiwit:	30,3 gram
Koolhydraten:	59,4 gram
- waarvan suikers:	14,0 gram
Vet:	20,6 gram
Vezels:	5,8 gram
Zout:	1,3 gram