

KIP PIZZAIOLA MET PASTA

2 personen / 516 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 kipdijfilets
- 1 eetlepel olie
- 400 gram tomatenblokjes
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel oregano
- 40 gram olijven
- 30 gram geraspte kaas
- 6 gram bloem
- 120 gram pasta
- zout en peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en snijd de olijven in stukjes. Giet een ½ el olie in een hapjespan. Bak de ui en knoflook een paar minuten en voeg dan de tomatenblokjes en kruiden toe. Laat de saus minimaal 10 minuten pruttelen zodat de saus een beetje inkookt. Breng de kipdijfilets op smaak met zout en peper en wentel ze even door de bloem. Giet de rest van de olie in een andere pan en bak de kip rondom bruin. Hij hoeft van binnen nog niet te gaar te zijn. Giet de saus in een ovenschaal en leg de kipfilets in de saus. Verdeel een klein beetje van de saus over de kipfilets en verdeel de olijven eroverheen en strooi tot slot wat geraspte kaas er overheen. Bak de pizzaiola kip ongeveer 15 minuten in de oven. Ondertussen kun je de pasta koken. Serveer de pasta met de saus en kip.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	516 kcal
Eiwit:	31,1 gram
Koolhydraten:	40,5 gram
- waarvan suikers:	9,3 gram
Vet:	24,0 gram
Vezels:	4,8 gram
Zout:	2,9 gram