

Pasta met kip, venkel en Italiaanse kruiden.



25 min - bereidingstijd

Ingrediënten

- 1 venkelknol
- ½ teen knoflook
- 100 g zuivelspread naturel light
- 1 el Italiaanse kruiden
- 100 ml heet water
- 150 g kipfiletreepjes
- 150 g volkoren pasta
- 50 g rucola of veldsla
- 2 tomaten



Bereiding

1. Snijd de onderkant en de stelen van de venkelknollen.
2. Snijd de knollen in de lengte, in parten en snijd de stelen in dunnen reepjes.
3. Snijd de knoflook fijn en de tomaat in blokjes.
4. Verhit de olie in een hapjespan en bak de venkel en knoflook 10 minuten op middelhoog vuur, roer regelmatig. Boen ondertussen de citroen schoon.
5. Rasp de schil van de citroen en pers 1 helft uit. Snijd de andere helft in plakjes.
6. Boen de zuivelspread, 1 el citroensap, de Italiaanse kruiden, het water, de kripreepjes en de tomaat toe en roer door.
7. Breng aan de kook en laat 10 minuten met de deksel op de pan zachtjes stoven en roer af en toe door.
8. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Snijd de rucola of veldsla fijn.
10. Giet de pasta af en meng met de rucola of veldsla en het citroenraps door de saus
11. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met een schijfje citroen.