

## INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

1st kipfilet van 120 gram  
1el olijfolie  
50gr peulen  
¼ courgette, ±100 gram  
½ blik tomatenblokjes met saus  
¼ aubergines, ±100gram  
1 sjalotje  
1tl italiaanse kruiden  
70gr volkoren penne pasta  
Peper uit de pepermolen

WEEKEND

FoodChallenge

## VOLKOREN PENNEPASTA MET KIP & GROENTEN IN EEN TOMATENSAUSJE

### BEREIDINGSWIJZE

- In ruim water met een scheutje olijfolie de penne volgens de voorschriften van de verpakking koken;
- Kipfilet in stukjes snijden en bakken in de olijfolie;
- Courgette en aubergine in kleine blokjes snijden;
- In een passende pan met een klein beetje water de schoongemaakte peulen beetgaar koken;
- De courgette en aubergine samen met de ui smoren in de rest van de olijfolie;
- De Italiaanse kruiden, peultjes en de tomatenblokjes toevoegen en nog even doorgaren totdat de saus warm genoeg is.

**OPMAAK** Schep de pasta op het bord, schep daar de tomatensaus en kip overheen.