

COURGETTI MET SPELTPASTA



INGREDIËNTEN (1 persoon)

40g spelt pasta
1/2 courgette
1/2 wortel
(1/4 ui, niet bij low fodmap)
1/2 paprika
100 ml kokosmelk
1/4 kippenbouillonblokje
kurkuma, peper, curry, paprika
100g kippenreepjes
1 eetlepel olie

BEREIDINGSWIJZE

Was alle groenten en snijd alles in reepjes met uitzondering van de courgette. De courgette draai je tot courgetti of kan je zo kant en klaar kopen. Hou de courgette daarna even apart. Die heb je op het einde weer nodig.

Kook de pasta al dente en giet af.

Verhit de olie in de wok en voeg er de ui en de kippenreepjes bij. Kruid af met peper, kurkuma, paprika, en curry. Bak de kip goud-bruin.
Voeg daarna de groenten (wortel en paprika) toe met uitzondering van de courgetti. Roerbak dit enkele minuten. Voeg nu kokosmelk en kippenbouillon toe.

Laat enkele minuten sudderen. Voeg er dan de gekookte pasta bij. Roer goed om. Nu voeg je ook pas de courgetti toe en laat je het geheel nog eens enkele minuten sudderen.