

Penne met paprika, venkel, rivierkreeftjes en Italiaanse saus.

Ingrediënten (2 pers.) :

- 150 g rivierkreeftjes (gepeld, gekookt)
- 100 g tomatenblokjes (in blik)
- 70 g Kyalin Penne (2 zakjes)
- 50 ml light room (4-7%)
- ½ rode paprika
- ½ venkel
- 1 kleine ui
- 1 rode chilipeper
- 1 eetlepel olijfolie
- Provençaalse kruiden
- peper & zout
- lookpoeder
- bieslook, dille of basilicum

Mise en place:

Kuis de ui en snijd in fijne repen.

Verwijder de steel van de paprika en snijd in twee. Ontdoe van de zaden en snijd één helft in repen.

Verwijder het onderste harde gedeelte van de venkel, halveer de venkel en snijd eveneens één helft in repen.

Snijd de steel van de chilipeper en snijd overlans. Verwijder de zaden en versnipper de chilipeper.

Bereidingswijze

Neem een kookpot met 1 liter water en breng aan de kook met een snuifje zout en ½ blokje kippenbouillon. Voeg 2 zakjes deegwaren Penne toe en laat 14 minuten zachtjes koken. Giet af en zet even opzij.

Neem een kleine kom, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en verwarm op een zacht vuur. Voeg de versneden paprika, venkel en chilipeper toe en kruid met peper, zout en lookpoeder. Laat 15 min. stoven op een zacht vuur (zonder te kleuren). Voeg de rivierkreeftjes toe en meng.

Voeg nu ook de tomatenblokjes toe en kruid met Provençaalse kruiden. Voeg tot slot de light room toe en laat alles nog 5 min. inkoken.

Neem een soepbord of een kommetje en serveer één portie deegwaren (35g). Overgiet met de saus, groenten en rivierkreeftjes. Werk af met wat bieslook, dille of basilicum.

*max. 1x/week

