



# Pasta met venkel en tomaat

hoofdgerecht

 2 personen

 30+ minuten

## Ingrediënten

- 1 venkel
- 1 teentje knoflook
- 150 gram kipfilet reepjes of vegetarische kipstukjes
- 1 eetlepel olie
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 200 gram volkoren pasta

## Tip

Breng op smaak met extra peper of andere kruiden.

## Bereiding

1. Was de venkel.



2. Verwijder de onderste schijf en de stelen van de venkel. Deze eet je niet.



3. Snijd de venkel in plakken en dan in smalle repen.



4. Pel de knoflook en snijd het teentje klein.



5. Bak de kipfiletreepjes in de olie.



6. Bak de venkel en de knoflook een paar minuten mee.



7. Voeg de tomatenblokjes toe.



8. Laat de saus 10 minuten staan op laag vuur.



9. Kook de pasta in ruim water, met de deksel op de pan.



10. Laat de pasta uitlekken/giet de pasta af.



11. Schep de pasta door de saus.



Eet smakelijk!

# Venkelsoep

voorgerecht



2 personen



15-30 minuten

## Ingrediënten

- 1 ui
- 1 venkel
- 1 eetlepel olie
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- peterselie

## Dit heb je nodig

Staafmixer (of blender)

### Tip 1

Strooi eventueel een beetje geraspte kaas over de soep.

### Tip 2

Combineer deze soep met een warme tosti of een boterham met ei.

## Bereiding

1. Snijd de ui en peterselie in kleine stukjes.
2. Was de venkel.
3. Verwijder de onderste schijf en de stelen van de venkel. Deze eet je niet.
4. Snijd de venkel in plakken en dan in smalle repen.
5. Bak de ui in de olie.
6. Bak de venkel kort mee.
7. Voeg 250 ml water en het stukje bouillontablet toe en kook de venkel 20 minuten.
8. Pureer de inhoud met een staafmixer fijn.
9. Voeg een beetje peper en de fijn gesneden peterselie toe aan de soep.

**Eet smakelijk!**



Voor al je eetvragen ga je naar  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)