

## Tagliatelle met kip en spinazie

**Type gerecht:** hoofdgerecht

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Porties:** 2 personen

### Ingrediënten

150 g tagliatelle  
1 ui  
2 tenen knoflook  
2 gedroogde tomaten in olie  
200 gram kipfilet  
2 el olijfolie  
450 g bladspinazie  
(diepvries)  
20 gram 30+ kaas  
50 ml kookroom light



### Instructies

1. Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Bak de kipfilet in de helft van de olijfolie gaar, breng eventueel op smaak met kruiden.
3. Snijd de tomaatjes, ui en knoflook fijn.
4. Bak de ui, knoflook, tomaatjes en spinazie in de andere helft van de olijfolie.
4. Verwarm in een andere pannetje de kookroom met de 30+ kaas tot een egale saus.
5. Dien de Tagliatelle op met de spinazie, kipfilet en daaroverheen de saus.

Voedingswaarde per persoon:

Energie: 633

Eiwit (g): 50

Koolhydraten (g): 34

Vet (g): 20

Verzadigd vet (g): 4

Vezels (g): 7

Zout: 0,8