



Spaghetti al pollo

in romige saus met courgette en wortel



20-30min



2 personen

Wij houden van courgette. Eerlijk, de smaak is niet bijzonder uitgesproken, maar dat maakt 'm juist zo veelzijdig! Koken, bakken, grillen, in plakjes, geraspt of in linten door een salade; je kunt er werkelijk alle kanten mee op. Vandaag mengen we 'm geraspt door een heerlijk romige pastasaus voor een extra portie groenten.

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 990kcal, vet 37.5g, koolhydraten 108.4g, eiwit 50.3g



1. Ui snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** ook fijn.



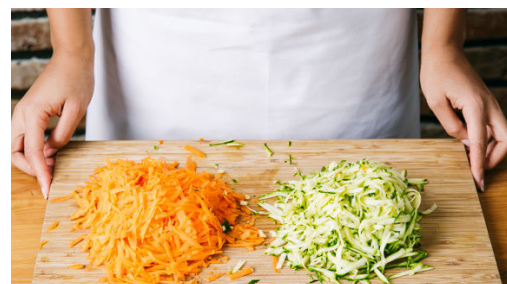
4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af in een zeef of vergiet. Laat uitlekken en houd warm.



2. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes. Hussel om met de **ras el hanout** en 1el olijfolie. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en braad de **kipstukjes** in 2-3min rondom aan. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2-3min mee.



5. Groenten raspen

Rasp de **courgette** en **wortel** grof. Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** en **wortel** 2-3min.



3. Saus opzetten

Schenk 200-250ml water in de pan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Breng aan de kook en laat de **saus** 8-10min zachtjes pruttelen. Rasp ondertussen de **kaas** fijn.



6. Pasta afmaken

Voeg de **crème fraîche** en de **peterselie** toe aan de **saus** in de koekenpan en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Voeg de **saus** met de **pasta** toe aan de kookpan met **groenten** en meng goed. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden en serveer.