



Spaghetti al pollo

in een romige courgette-wortelsaus



20-30min



2 personen

Dit bordje spaghetti met kip is een mooi voorbeeld van veel voor weinig. Niet alleen staat dit gerecht in een mum van tijd op tafel, dit is ook een bordje eten waar iedereen van zal smikkelen. Geloof ons, het gaat altijd leeg. De snelle groentesaus van geraspte wortel en courgette gemixt met kaas en gebakken kip maakt van dit recept een echte crowdpleaser.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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 992kcal, vet 37.6g, koolhydraten 108.3g, eiwit 50.3g



1. Smaakmakers snijden

Kook genoeg zout water voor de **pasta** in een grote kookpan. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** fijn.



2. Kip bakken

Dep de **kip** droog en snijd hem in kleine stukjes. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. **kipstukjes** met **1-2tl ras el hanout** en een snuf zout in 2-3min rondom goudbruin. Voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak 2-3min mee.



3. Saus maken

Schenk 200-250ml water in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe. Breng de **bouillon** aan de kook en laat 8-10min zachtjes koken tot het wat is ingedikt. Rasp de **kaas** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **spaghetti** toe zodra het water kookt en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af.



5. Groenten voorbereiden

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Rasp de **courgette** grof.



6. Pasta mengen

Voeg de **wortel** en **courgette** aan de **bouillon** toe en kook 2-3min mee. Voeg de **crème fraîche**, **kaas**, **pasta** en de **helft van de peterselie** toe en roer door. Schenk evt. wat **kookwater** in de pan om de **saus** te binden. Proef en breng de **pasta** op smaak met meer **ras el hanout**, peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de peterselie**.