

MARLEY SPOON



Romige pasta met gerookte kip, broccoli en zonnebloempitten

 ca. 20min  2 personen

Na een drukke dag op kantoor of buitenshuis heb je vast geen zin meer in een avondspits in de keuken. Grijpen naar de telefoon om een bestelling te doen bij je favo Italiaan dan maar? Nee hoor, niet nodig. Met deze pasta zeg je dág tegen de geen-tijd excuusjes. De pasta is in 10 minuten koken gaar en met die voorgesneden broccoli en gerookte kip heb je in een mum van tijd een bijzondere maaltijd klaar.

Wat je van ons krijgt

- 7
- 7
- 1

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote kookpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- waterkoker

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 785kcal, vet 20.5g, koolhydraten 101.9g, eiwit 42.1g



1. Kook pasta en groenten

Breng water in een waterkoker aan de kook. Doe het gekookte water in een grote kookpan, breng opnieuw aan de kook en voeg de **linguine** met een snufje zout toe. Kook de pasta 7-8min, voeg dan de **broccolirosjes** toe en kook nog 4-5min, tot de **pasta** en **groente** beetgaar zijn. Vang bij het afgieten **100ml kookwater** op en doe de **pasta** en **broccoli** terug in de pan.



4. Kaas raspen

Rasp de **kaas** boven het **crème fraïchemengsel** fijn en roer door. Breng op smaak met flink wat peper.



2. Kip scheuren

Scheur of hak intussen de **gerookte kip** in 1-2cm brede repen. Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze samen fijn, gooi de steeltjes weg. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



5. Zonnebloempitten toasten

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en toast de **zonnebloempitten** 1-2min totdat ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan.



3. Saus maken

Roer **1tl citroenrasp**, **1el citroensap**, 1tl olijfolie en de **gehakte kruiden** door de **helft van de crème fraïche**. Voeg evt. meer **crème fraïche** toe of gebruik dit voor een ander recept.



6. Pasta mengen

Voeg het **crème fraïchemengsel** met de **gerookte kip** en **helft van het opgevangen kookwater** aan de pan met **broccoli** en **pasta** toe, roer door en voeg meer water toe totdat de **saus** de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met peper, **citroensap** en evt. meer zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **zonnebloempitten**.