



Penne met kip en maïs

met courgette en romige bieslooksaus



ca. 25min



2 personen

Kip en pasta zijn even geruststellend als je favoriete tv-serie - en je geniet van beide het beste op de bank! Dit gerecht heeft ook alle sterren die je constant terug wilt zien: penne, courgette, knoflook, kaas en een romige saus. En de surprise guest star deze week is maïs! Zij zorgt voor een verrassende plotwending in dit ideale comfortfood. Benen omhoog, bord op schoot en genieten maar.

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse bieslook
- 1 blik maïs
- 1 kipfilet
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- 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 1041kcal, vet 43.4g, koolhydraten 108.2g, eiwit 51.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **bieslook** grof en giet de **maïs** af.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



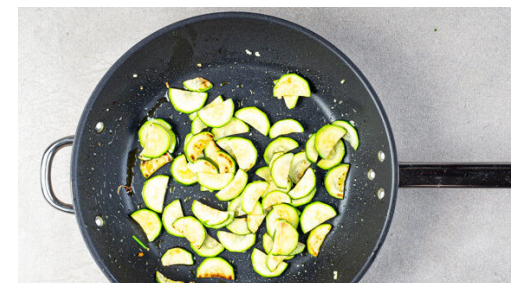
2. Kip en maïs bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Verdeel de **kipstukjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **helft van het paprikapoeder**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **helft van de maïs** over de andere helft van de bakplaat en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster het geheel 13-15min in de oven.



5. Saus maken

Doe de **crème fraîche** in een hoge (maat)beker met de **helft van het bouillonpoeder**, de **rest van het paprikapoeder**, de **rest van de maïs**, de **helft van de bieslook** en 100ml water (niet het **kookwater**!). Pureer tot een gladde **sous**. Rasp de **kaas** fijn.



3. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** al roerende in ca. 6min goudbruin. Voeg de **knoflook** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 1min mee.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta**, **sous** en **50-100ml kookwater** toe aan de **courgette**. Verwarm het geheel ca. 1min op medium tot hoog vuur. Verdeel de **pasta met sous** over de borden, schep de **kip met maïs** erop en garneer met de **kaas** en de **rest van de bieslook**.