

DINNERLY



Romige gnocchi met kip met courgette en sperziebonen



ca. 30min



2 personen

Vandaag maken we een groot bord vol gnocchi in de mooiste groentinten. Courgette en speziebonen stralen tussen mals gebakken kip en gnocchi in romige saus. En het geheime onzichtbare ingrediënt is natuurlijk kaas. Dat is makkelijk gemaakt en nog makkelijker opgegeten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 2 kippendijfilets
- 100g sperziebonen
- 500g gnocchi¹
- 1 blokje harde kaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- 100ml melk⁷
- zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

KOOKTIP

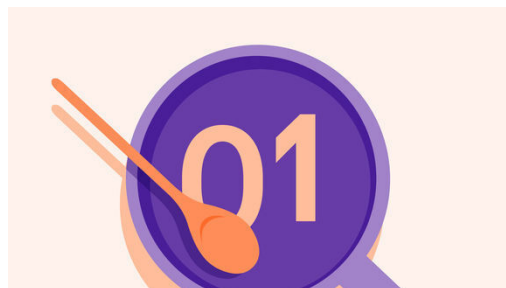
In plaats van een grote koekenpan kun je ook een grote kookpan gebruiken.

ALLERGENEN

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

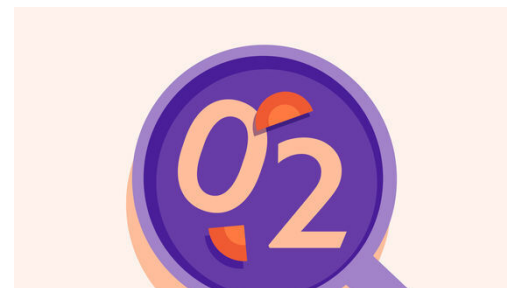
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 798kcal, vet 32.5g, koolhydraten 91.1g, eiwit 39.1g



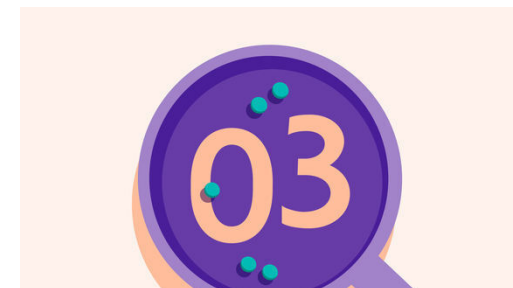
1. Courgette bakken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Snij de **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **courgette** 3-4min. Kruid met een snuf zout.



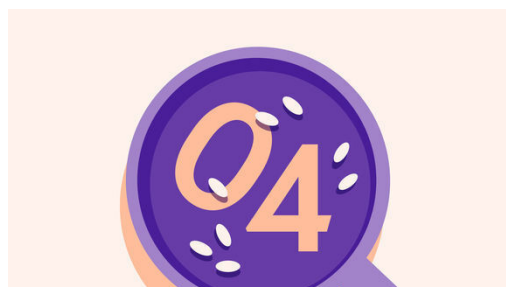
2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in stukken van ca. 2cm. Voeg het **vlees** met 2el boter toe aan de pan en bak 2-4min. Voeg dan de knoflook toe en bak nog ca. 30sec op laag vuur.



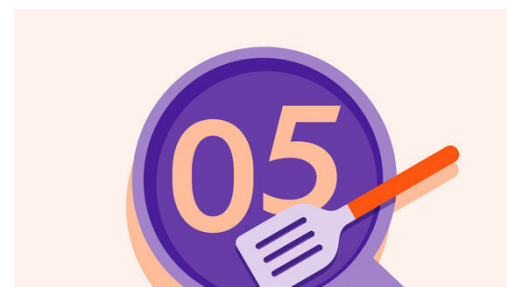
3. Bonen voorbereiden

Verwijder ondertussen de uiteinden van de **sperziebonen** en snij ze in stukken van ca. 2cm.



4. Gnocchi en bonen garen

Schenk 100ml melk en 200ml water in de pan en breng aan de kook. Zet het vuur dan middelhoog. Voeg de **gnocchi** en **bonen** toe en laat al roerende 2-4min koken, tot de **gnocchi** gaar is. Rasp de **kaas** fijn.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **gnocchi** op smaak met 1tl zout en 1-2tl azijn. Zet het vuur laag en schep de **kaas** erdoor. Schep het **gnocchi pannetje** in kommen en serveer.



6. Friszure versie

Als je toevallig nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen kun je je **gnochipannetje** in plaats van met azijn met citroensap op smaak brengen. Zo krijgt je gerecht een lekker fruitig accent.