



Spaghetti met gerookte kip

met courgette, sperziebonen en pistachenoten



ca. 25min



2 personen

Dit snelle pastagerecht met gerookte kip en gehakte pistachenoten is om te smullen! De frisgroene sperziebonen en vitaminerijke courgette zijn niet enkel leuk voor het oog maar ook nog eens een smaakvolle toevoeging aan het delicate citroensausje. Met wat geraspte kaas erover is dit pastagerecht helemaal compleet!

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1x gerookte kipreepjes
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Hou je van knapperige sperziebonen? Kook ze dan pas in de laatste 3-4min met de spaghetti mee.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 742kcal, vet 19.2g, koolhydraten 107.5g, eiwit 34.6g



1. Groente voorbereiden

Pak een grote kookpan. Breng een ruime hoeveelheid gezouten water voor de **pasta** en de **sperziebonen** aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



4. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Rasp de **kaas** fijn.



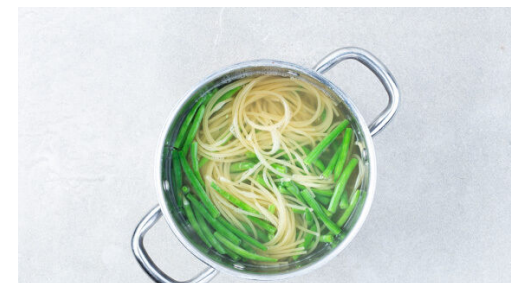
2. Courgette stoven

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **courgette**, **knoflook**, de **helft van de Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout toe. Bak 3min en voeg 200ml gekookt water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Stoof de **courgette** ca. 8min en neem de pan van het vuur.



5. Pasta klaarmaken

Roer de **kip**, **1tl citroenrasp** en **2el citroensap** door de **courgette**. Voeg de **spaghetti** en **bonen** toe en draai het vuur hoog. Voeg geleidelijk 100-150ml kookwater toe, tot de **pasta** met een dun laagje **saus** omhuld is. Neem na 2-3min van het vuur en roer de **kaas** en **peterselie** erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.



3. Pasta en bonen koken

Giet de **pasta** en de **sperziebonen** in het kokende water en kook 8-10min, totdat de **pasta** en **sperziebonen** (beet)gaar zijn. **Tip:** hou je van knapperige **sperziebonen**? Kook ze dan pas in de laatste 4-5min met de **pasta** mee. Schep met een maatbeker ca. **150ml kookwater** uit de kookpan. Giet de **pasta** en de **bonen** in een zeef af en laat uitlekken.



6. Pistache hakken

Hak de **pistachenoten** grof. Serveer de **pasta** bestrooid met de **pistache** en de **rest van de citroenrasp**.