



Ovengebakken kippenfilet

met casarecce, broccoli en amandelen



20-30min



2 personen

Een snelle doordeweekse pastamaaltijd die iedereen lekker vindt en die ook nog eens lekker veel groenten bevat. Wat wil je nog meer? En door kipdijfilet, casarecce en gerookte amandelen te gebruiken, krijgt dit gerecht toch een bijzondere touch.

Wat je van ons krijgt

- 250g casarecce ¹
- 1x broccoli
- 1 bosui
- 3 kippendijfilets
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1209kcal, vet 62.0g, koolhydraten 103.8g, eiwit 58.0g



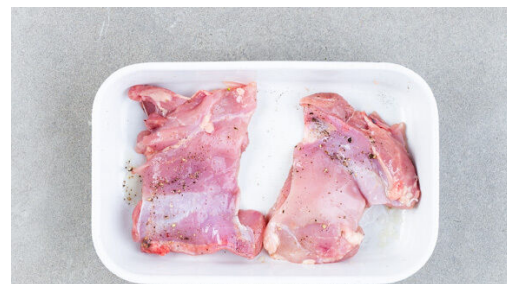
1. Groenten snijden

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 **broccoli** in roosjes en de **bosui** in schuine ringen.



4. Saus maken

Doe de **crème fraîche** met 250ml water en de **helft van het bouillonpoeder** in een grote koekenpan. Breng het geheel langzaam aan de kook op middelhoog vuur.



2. Kip garen

Dep de **kip** droog en wrijf de **filets** in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **kip** in een ovenschaal en rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



5. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe aan de **saus** en stoof 3-4min.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Roer af en toe om zodat de **pasta** niet aan elkaar gaat kleven. Giet af en doe de **pasta** terug in de pan.



6. Pasta afmaken

Schep de **pasta** door de **saus** en warm kort op. Proef of je nog peper of zout wilt toevoegen. Schaaf de **kaas** in dunne plakjes en snijd de **kip** in plakken. Serveer **kip** bovenop de **pasta** en bestrooi met de **kaas**, **bosui** en de **amandelen**.