



V2: Volkorenspaghetti al pollo

in romige saus met courgette en wortel



ca. 30min



2 personen

Wij houden van courgette. Eerlijk, de smaak is niet bijzonder uitgesproken, maar dat maakt 'm juist zo veelzijdig! Koken, bakken, grillen, in plakjes, geraspt of in linten door een salade; je kunt er werkelijk alle kanten mee op. Vandaag mengen we 'm geraspt door een heerlijk romige pastasaus voor een extra portie groente.

Wat je van ons krijgt

- 200g volkoren spaghetti ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1049kcal, vet 57.0g, koolhydraten 87.2g, eiwit 42.6g



1. Ui snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** ook fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af in een zeef. Laat uitlekken en houd warm. Bewaar de pan.



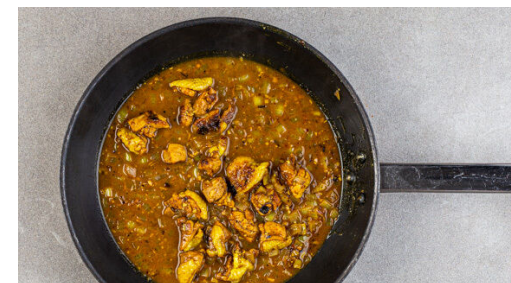
2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kipreepjes** met de **helft van de kruidenmix** 2-3min. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2-3min mee.



5. Groente raspen

Rasp de **courgette** en **wortel** grof. Verhit de gebruikte kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **courgette** en **wortel** 2-3min.



3. Saus opzetten

Schenk 200-250ml water in de pan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Breng aan de kook en laat de **saus** 8-10min zachtjes pruttelen. Rasp ondertussen de **kaas** fijn.



6. Pasta afmaken

Voeg de **crème fraîche** en de **peterselie** toe aan de **saus** in de koekenpan en proef of je nog peper, zout en evt. **meer bouillonpoeder** wil toevoegen. Voeg de **saus** met de **pasta** toe aan de kookpan met **groente** en meng goed. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Verdeel over diepe borden en serveer gegarneerd met de kaas.