



V2: Volkoren pasta met kip en pistachenoten

met broccoli, prei en crème fraîche



ca. 25min



2 personen

Vandaag presenteren we heerlijk comfort food met lekker veel groente. De Italiaans gekruide kip is al voorgesneden en je kookt de broccoli en volkoren pasta in dezelfde pan - dat scheelt werk én afwas! Als bijzondere twist breng je het gerecht op smaak met citroen en lekkere pistachenoten. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 grote broccoli
- 1 prei
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 10g pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citrusspers
- vergiet

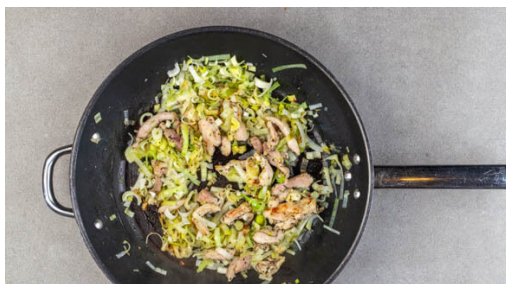
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 964kcal, vet 43.9g, koolhydraten 87.3g, eiwit 47.2g



1. Vlees en prei bakken

Breng in een grote kookpan ruim gezouten water voor de **pasta** en **broccoli** aan de kook. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg het **vlees** en de **prei** toe en bak 5-6min, tot het **vlees** gaar is.



4. Saus maken

Zet, zodra het **vlees** gaar is, het vuur middelhoog. Roer de **crème fraîche**, 3el water en de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en laat de **sous** 1-2min zachtjes koken.



2. Broccoli snijden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 1cm.



5. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Pasta en broccoli koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook ca. 6min. Voeg de **broccoli** toe en kook 6-8min mee, tot de **pasta** en de **broccoli** gaar zijn. Laat ze uitlekken in een vergiet.



6. Afmaken en serveren

Hak de **pistachenoten** fijn. Roer de **citroenrasp** en **2el citroensap** door de **sous**. Proef de **sous** en breng verder op smaak met **citroensap**, peper en zout. Schep de **pasta** en **broccoli** door de **sous** en verdeel over borden. Bestrooi met de **pistachenoten** en serveer.