



## V: Volkoren spaghetti al pollo

in romige saus met courgette en wortel



ca. 30min



2 personen

Wij houden van courgette. Eerlijk is 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 biologische volkoren spaghetti <sup>1</sup>
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blokje Italiaanse kaas <sup>7</sup>
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1047kcal, vet 56.9g, koolhydraten 87.2g, eiwit 42.6g



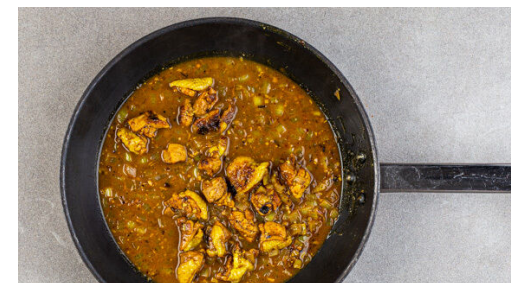
### 1. Ui snijden

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



### 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.



### 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.



### 4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af in een zeef. Laat uitlekken en houd warm. Bewaar de pan.



### 5. Groente raspen

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



### 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 evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Verdeel over diepe borden en serveer gearneerd met de kaas.