



Rappe pasta Alfredo met kip

en zomergroenten met tijm



ca. 20min



2 personen

Pasta Alfredo werd in 1914 bedacht door Alfredo di Lelio. Deze kok bracht de pasta op smaak met boter en Parmezaanse kaas. De Italianen noemen deze pasta eigenlijk anders, de naam Alfredo komt van een Amerikaans echtpaar dat zó verliefd werd op het gerecht, dat ze het in de VS op de kaart zetten. Onze versie is niet alleen snel, maar ook extra goed gevuld. Zo krijg je naast veel smaak, ook veel groenten binnen!

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 5g verse tijm
- 1 teen knoflook
- 1x preiringen
- 1 kipfilet
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 beker crème fraîche⁷
- 250g penne¹
- 1 blokje Italiaanse harde kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- vergiet
- fijne keukenrasp

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 925kcal, vet 33.3g, koolhydraten 104.2g, eiwit 47.8g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Pluk de **tijmblaadjes**, doe de steeltjes weg. Pel en hak de **knoflook** fijn. Neem de **preiringen** uit de verpakking.



4. Saus koken

Zet het vuur middellaag en voeg de **preiringen** samen met de **knoflook**, **tijm**, 1/8tl zout, 1/2tl suiker en 1-2tl boter of olijfolie toe. Bak 3min tot de **prei** zacht is. Schenk er dan 100-150ml water bij en voeg het **bouillonpoeder** toe. Roer de **crème fraîche** door de **bouillon** en laat de **saus** afgedekt ca. 5min zachtjes pruttelen.



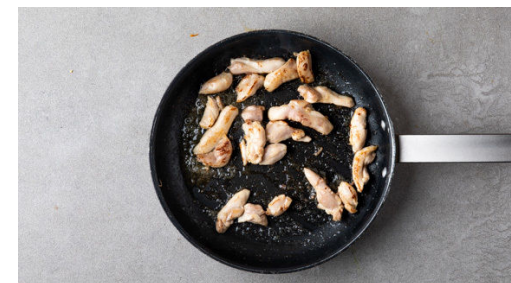
2. Kip snijden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in reepjes. Meng de **kipreepjes** met een flinke snuf zout.



5. Penne koken

Voeg **2/3e van de penne** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook de **pasta** ca. 5min. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op. Rasp de **kaas** fijn.



3. Kip bakken

Smelt 1tl boter of verhit 1-2tl olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur. Bak de **kipreepjes** dan 2-3min op middelhoog vuur tot het **vlees** rondom goudbruin is, maar nog niet gaar. Neem de **kip** uit de pan en zet opzij.



6. Serveren

Voeg de **penne**, **kip** en **sperziebonen** aan de pan met **saus** toe en kook 3-4min mee totdat de **pasta** beetgaar is. Roer de **helft van de kaas** door de **pasta** en voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de kaas**.