



Verse pasta met kip en broccoli in citroenbéchamel



30-40min



2 personen

Vraag aan een Fransman welke sauzen hij kent en de kans is groot dat je 'béchamel!' als antwoord krijgt. Deze witte saus gemaakt van boter, bloem en melk is een van de basissauzen in de Franse en Italiaanse keuken. In dit recept maak je de romige saus nog net iets lekkerder door er citroen en Parmezaan aan toe te voegen. De perfecte saus voor bij de verse pasta met kip en broccoli.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1x kipstukjes
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: citroentijm & bieslook
- 1 citroen
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷
- 1 pakje melk ⁷
- 1 pakje lasagnevellen ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹
- (plantaardige) boter

Kookgerei

- grote koekenpan of wok met deksel
- grote kookpan
- garde of staafmixer
- kleine kookpan
- waterkoker
- fijne keukenrasp

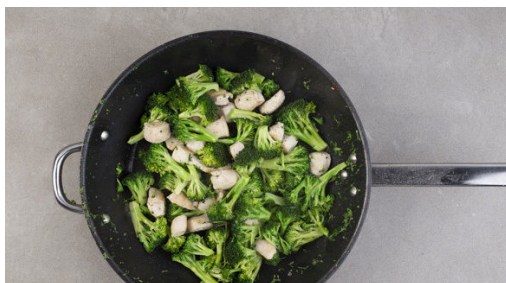
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 737kcal, vet 19.8g, koolhydraten 69.4g, eiwit 60.0g



1. Broccoli en kip bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Snijd kleine roosjes van de **broccoli**, snijd de **stam** in plakjes. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok en bak de **kipstukjes** met de **helft van de citroentijm** en een snuf zout 2-3min. Voeg de **broccoli** met 2el water en een snuf peper toe. Stoof de **broccoli** met een deksel afgedekt 5-6min.



4. Pasta koken

Schenk het gekookte water in een grote kookpan en voeg 1tl zout toe. Breng het water opnieuw aan de kook. Snijd de **lasagnevellen** in de lengte in dunne repen. Voeg de **pasta** in delen aan het kokende water toe en kook de **pasta** in 2-3min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en meng de **pasta** met een scheutje olijfolie.



2. Boter smelten

Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Rasp de **kaas** fijn. Doe 1,5el (plantaardige) boter en de **knoflook** in een kleine kookpan en laat de boter op matig vuur smelten. Voeg 3tl bloem toe en bak al roerend 1min op laag vuur.



5. Saus mengen

Verwijder de **tijm** uit de pan met **kip** en schenk de **béchamel** erbij. Roer door en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Pluk de **rest van de tijmblaadjes** en doe de steeltjes weg. Knip of snijd de **bieslook** in dunne ringen.



3. Béchamel maken

Schenk dan al roerend langzaam de **melk** in de pan zodat evt. klontjes verdwijnen. Voeg 50ml water toe en breng de **saus** aan de kook. Zet het vuur middellaag en laat nog 3-5min zachtjes borrelen totdat een **dikke saus** ontstaat. Roer de **kaas** en **1tl citroenrasp** erdoor en breng de **béchamel** op smaak met een flinke snuf peper en zout.



6. Pasta mengen

Meng de **pasta** met de **saus** en voeg evt. een **scheutje kookwater** toe. Schep de **pasta** op en bestrooi met de **tijm** en **bieslook** en serveer met de **citroenpartjes** ernaast.