



Romige tagliatelle met biologische kipfilet

met courgette, sperziebonen en zeekraal



ca. 40min



2 personen

Wil je jezelf trakteren op iets speciaals? Wat dacht je van malse, biologische kipfilet met romige pasta en heerlijke groente zoals prei, courgette en sperziebonen. Zeekraal en dille zijn ook van de partij. Nog een kneepje citroen en je culinaire feest is af. Aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 2 biologische kipfilets
- 1 prei
- 1 courgette
- 250g sperziebonen
- 70g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 1 onbehandelde citroen
- 200ml slagroom ²
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Kooktip

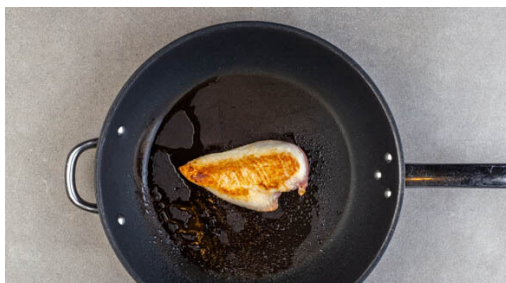
Snijd de overgebleven citroenhelft in partjes en serveer met de tagliatelle, of gebruik het sap en de schil om er de volgende dag een saladedressing mee op smaak te brengen.

Allergenen

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

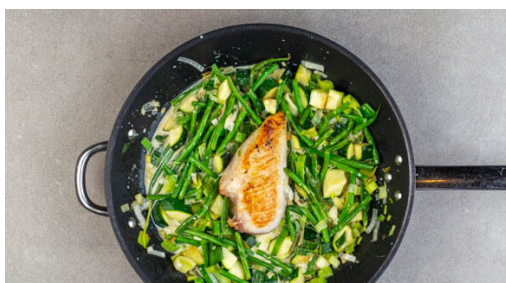
Voedingswaarde per portie

calorieën 1039kcal, vet 50.5g, koolhydraten 98.1g, eiwit 47.4g



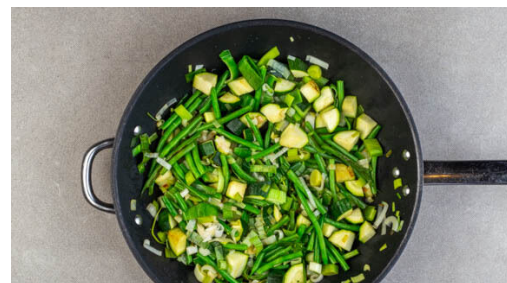
1. Vlees braden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Dep het **vlees** droog en kruid met een flinke snuf zout. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie en braad het **vlees** ca. 3min per zijde goudbruin aan. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten. Veeg de pan nog niet schoon, we gebruiken 'm zo weer.



4. Saus koken

Meng de **slagroom**, de **helft van het bouillonpoeder** en de **citroenrasp** door de **groente**. Leg het **vlees** tussen de **groente** en schenk evt. vrijgekomen **braadsappen** eroverheen. Leg een deksel op de pan en laat 5-6min per zijde garen, neem dan het **vlees** uit de pan.



2. Groente bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukjes van 1-2cm. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen**. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei**, **courgette** en de **sperziebonen** 6-8min.



5. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje pastawater** uit de pan en hou dit apart. Giet de **pasta** dan af in een vergiet en laat uitlekken.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **dille incl. steeltjes** fijn. Rasp **1tl citroenschil** fijn en pers de **helft van de citroen** uit.



6. Pasta afmaken

Meng het **citroensap**, de **dille** en de **zeekraal** met de **saus** en kruid met een flinke snuf peper. Schep de **pasta** door de **saus** en voeg evt. wat **pastawater** toe. Laat ca. 2min zachtjes koken en breng op smaak met het extra **bouillonpoeder** en wat peper. Snijd het **vlees** schuin in plakken en serveer bovenop de **pasta**.