



Citroenspaghetti met gerookte kip

plus sperziebonen en pistache



ca. 25min



2 personen

Hoog tijd om een nieuwe superfoodheld te introduceren: de pistache! Niet alleen is dit groene nootje hartstikke lekker, ze is ook nog eens hartstikke gezond! De nootjes zijn rijk aan onverzadigde vetten, vezels antioxidanten, vitamine B6 en kalium - allemaal essentieel voor het reguleren en ondersteunen van processen binnen het menselijk lichaam. Meer redenen zijn niet nodig om vaker van dit zonnige nootje te genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x sperziebonen
- 1 courgette
- 5g Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 250g spaghetti ¹
- 1 citroen
- 10g verse peterselie
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1x gerookte kipreepjes
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan
- maatbeker
- grote kookpan
- fijne keukenrasp

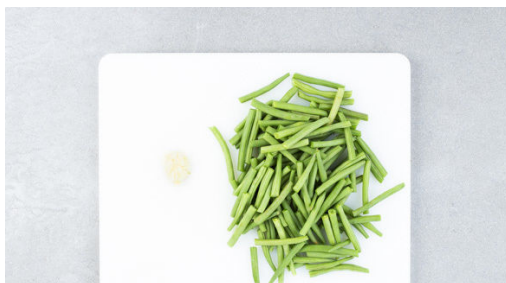
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

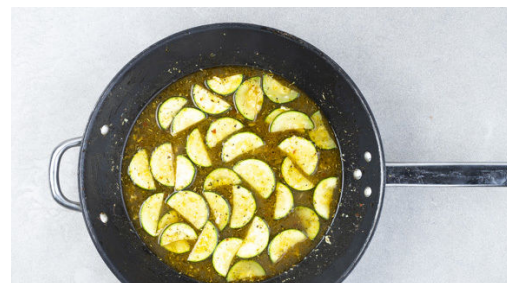
Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 17.2g, koolhydraten 104.5g, eiwit 38.4g



1. Sperziebonen doppen

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden.



2. Courgette stoven

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Bak de **courgette** met de **knoflook**, **Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout in een grote koekenpan met 1el olijfolie 3min op middelhoog vuur. Schenk er 200ml gekookt water bij en bestrooi met het **bouillonpoeder**. Stoof de **courgette** ca. 5min en zet het vuur onder de pan uit.



3. Spaghetti koken

Schenk de rest van het gekookte water in een grote kookpan en voeg 1/2tl zout, de **spaghetti** en **sperziebonen** toe. Kook in 6-7min beetgaar. Liever een stevige bite? Kook de **sperziebonen** dan 3-4min mee. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Smaakmakers hakken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **peterselie** zonder hardere stelen grof. Rasp de **kaas** fijn.



5. Spaghetti toevoegen

Roer eerst de **kip**, **1tl citroenrasp** en **3el citroensap** door de **courgette**. Zet het vuur onder pan hoog en voeg de **pasta** toe. Voeg geleidelijk net zoveel **kookwater** toe totdat de **pasta** met een dun laagje **sous** omhuld is. Roer er de **kaas** en **2/3e van de peterselie** door en breng op smaak met peper en zout.



6. Pistache hakken

Hak de **pistachenoten** grof. Serveer de **pasta** bestrooid met de **pistache** en **rest van de peterselie**.