



Gebakken kip met prei

en pasta in champignon-mosterdroomsaus



ca. 20min



2 personen

We presenteren vandaag de ideale combinatie voor iedereen met een drukke week: een gerecht dat in een mum van tijd op tafel staat en waar iedereen van zal genieten. Wat wil je nog meer? De romige champignonsaus met stukjes kip, scherpe mosterd en peterselie is een echte allemansvriend. In dit recept gebruiken we de variant met platte blaadjes, omdat deze een net iets sterkere smaak heeft dan krulpeterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 250g penne ¹
- 1x champignons
- 1 prei
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- waterkoker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 29.7g, koolhydraten 73.1g, eiwit 47.7g



1. Kip bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak de **kipstukjes** in 3-4min rondom goudbruin en breng ze op smaak met een snuf zout. Schep de **kip** op een bord en zet opzij tot stap 5.



4. Peterselie snijden

Hak de **peterselieblaadjes** fijn.



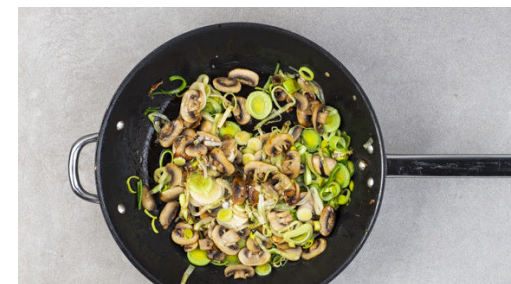
2. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout en **2/3e van de penne** (of meer, bij grote trek) in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **pasta** in 8-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en meng de **pasta** met een scheutje olijfolie.



5. Saus maken

Bestuif de **groenten** met 1/2el bloem en schep om. Voeg dan het **bouillonpoeder** en de **crème fraîche** toe en schenk er 100ml warm water bij. Roer door en breng de **saus** aan de kook. Voeg de **kip** toe, draai het vuur iets lager en stook het **vlees** in 1-2min in de **saus** gaar.



3. Groenten bakken

Snijd de **champignons** in dunne plakjes. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verhit 2-3tl olijfolie in de gebuikte koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** ca. 5min op hoog vuur tot ze hun water hebben losgelaten. Voeg dan de **prei** en een snuf zout toe en bak 2min op middelhoog vuur mee.



6. Saus afmaken

Roer eerst de **mosterd** en dan de **pasta** door de **saus**. Voeg daarna al roerend een beetje **kookwater** toe om de **saus** iets te verdunnen. Breng de **pasta** op smaak met peper en zout en serveer hem bestrooid met de **peterselie**.