



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
- 1 prei
- 5g verse tijm
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 250g penne ¹
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 beker crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- boter of olie
- bouillonblokjes

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 793kcal, vet 28.8g, koolhydraten 79.2g, eiwit 50.0g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Snijd de **prei** in dunne ringen. Pluk de **tijmblaadjes**, doe de steeltjes weg. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Penne koken

Voeg de **sperziebonen** en **2/3e van de penne** (of meer bij grote trek) aan de pan met kokend water toe. Kook 7-8min, tot de **pasta** beetgaar is. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op. Rasp de **kaas** fijn.



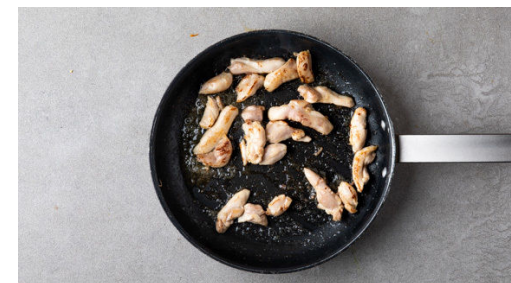
2. Kip snijden

Dep de **kip** droog en snijd hem in reepjes. Hussel om met een flinke snuf zout.



5. Saus koken

Smelt 1-2tl boter of verhit 1-2tl olijfolie in de gebruikte koekenpan op matig vuur. Voeg de **prei**, **knoflook**, **tijm**, 1/8tl zout en 1/2tl suiker toe. Bak 3min tot de **prei** zacht is. Schenk er dan 100-150ml water bij en verkruimel er een (kippen)bouillonblokjes boven. Roer de **crème fraîche** door de **bouillon** en laat de **saus** afgedekt ca. 5min zachtjes pruttelen.



3. Kip bakken

Smelt 1tl boter of verhit 1-2tl olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur. Bak de **kip** 5-6min op middelhoog vuur tot het **vlees** rondom goudbruin is. Schep de **kip** op een bord en zet opzij tot stap 6.



6. Serveren

Voeg de **penne**, **kip** en **sperziebonen** aan de pan met **saus** toe en stook nog 1-2min. 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**.