



Ovengebakken kippendijfilet

met orecchiette, broccoli en amandelen



20-30min



2 personen

Een snelle doordeweekse pastamaaltijd die iedereen lekker vindt en die ook nog eens lekker veel groenten bevat. Wat wil je nog meer? En door kipdijfilet, orecchiette en gerookte amandelen te gebruiken, smaakt dit gerecht toch nog speciaal.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 bosui
- 3 kippendijfilets
- 250g orecchiette ¹
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- dunschiller of kaasschaaf

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.

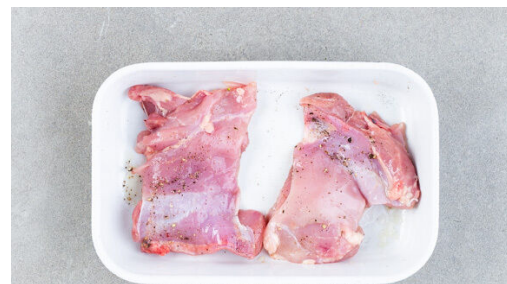
Voedingswaarde per portie

calorieën 1158kcal, vet 51.0g, koolhydraten 103.3g, eiwit 66.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **broccoli** in roosjes en de **bosui** in schuine ringen.



2. Kip garen

Kook genoeg zout water in een middelgrote kookpan. Dep de **kip** droog en wrijf de **filets** in met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **kip** in een ovenschaal en rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



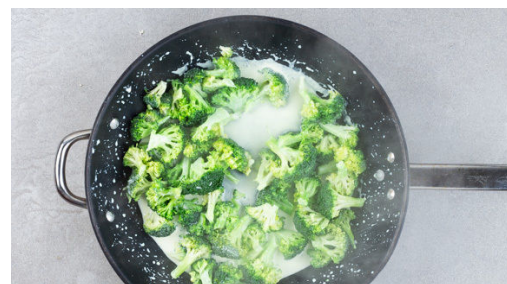
3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11min beetgaar. Giet af en doe de **pasta** terug in de pan.



4. Saus maken

Doe de **crème fraîche** met 250ml water en het **bouillonpoeder** in een grote koekenpan. Breng het geheel langzaam aan de kook op middelhoog vuur.



5. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe aan de **saus** en stoof 3-4min.



6. Pasta afmaken

Schep de **pasta** door de **saus** en warm kort op. Proef of je nog peper of zout wilt toevoegen. Schaaf de **kaas** in dunne plakjes en snijd de **kip** in plakken. Serveer **kip** bovenop de **pasta** en bestrooi met de **kaas**, **bosui** en de **amandelen**.