



Pasta Alfredo met kip en tijm

met sperziebonen en prei



ca. 25min



2 personen

Pasta Alfredo werd in 1914 bedacht door Alfredo di Lelio. Deze kok bracht de pasta op smaak met boter en Parmezaanse kaas. In Italië kenden ze de naam Pasta Alfredo aanvankelijk niet - hij is namelijk afkomstig van een Amerikaans echtpaar dat zó verliefd werd op het gerecht, dat ze het in de VS op de kaart zetten.

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 250g sperziebonen
- 1 prei
- 5g verse tijm
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 blokje harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 960kcal, vet 34.6g, koolhydraten 106.6g, eiwit 51.3g



1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** en de **bonen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dop en halveer de **sperziebonen**, snijd de **prei** in dunne ringen. Rits de **tijm** van de takjes en pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Pasta en bonen koken

Voeg de **pasta** en **sperziebonen** toe aan het kokende water en kook ze in 7-9min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** en **bonen** af en laat uitlekken.



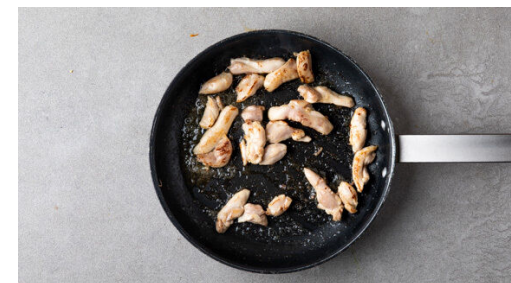
2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in reepjes en bestrooi met een flinke snuf zout.



5. Saus afmaken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1-2tl olijfolie (of boter) en voeg de **prei**, **knoflook** en **tijm** toe. Bestrooi met 1/2tl suiker en een snuf zout en bak ca. 3min. Voeg 100ml water en het **bouillonpoeder** toe en roer de **crème fraîche** erdoor. Doe een deksel op de pan en laat de **saus** ca. 5min pruttelen. Voeg wat water toe als het geheel te dik wordt.



3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2tl olijfolie (of boter). Braad de **kip** in 5-6min goudbruin en gaar. Neem dan uit de pan.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **kip**, **pasta** en **bonen** toe aan de **saus** en warm alles in 1-2min door. Rasp de **kaas** fijn en roer de **helft** door de **pasta**. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **pasta Alfredo** bestrooid met de **rest van de kaas**.