



Kippasta met courgette en maïs

in romige bieslooksaus



ca. 25min



2 personen

Kip en pasta zijn even geruststellend als je favoriete tv-serie – en je geniet van beide het beste op de bank! Dit gerecht heeft ook alle sterren die je constant terug wilt zien: penne, courgette, knoflook, kaas en een romige saus. En de surprise guest star deze week is maïs! Zij zorgt voor een verrassende plotwending in dit ideale comfort food. Benen omhoog, bord op schoot en genieten maar.

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 20g verse bieslook
- 1 blik maïs
- 1x kipstukjes
- 1 zakje zoet paprikapoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan of wok
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 1042kcal, vet 43.4g, koolhydraten 108.3g, eiwit 51.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in plakken van ca. 1cm breed. Pel en snijd de **knoflook** grof. Snijd de **bieslook** grof. Laat de **maïs** uitlekken in een vergiet.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou apart. Giet dan de **pasta** af en laat uitlekken in een vergiet.



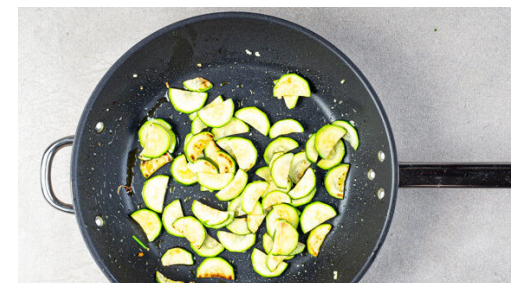
2. Kip en maïs bakken

Dep de **kipstukjes** droog met keukenpapier en meng ze met de **helft van het paprikapoeder**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **kip** over een bakplaat met papier. Meng de **helft van de maïs** met 1el olijfolie en een snuf zout en leg naast de **kip** op de plaat. Bak het geheel 13-15min in de oven tot het **vlees** goudbruin is.



5. Saus maken

Pak de staafmixer en maak een romige **sous** van de **crème fraîche**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **rest van het paprikapoeder**, de **rest van de maïs**, de **helft van de bieslook** en 100ml kraanwater (niet het **kookwater**!). Rasp de **kaas** fijn.



3. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **courgette** in ca. 6min goudbruin en roer regelmatig om. Voeg dan de **knoflook** en een flinke snuf zout toe en bak 1min mee.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta**, **sous** en **50-100ml kookwater** toe aan de **courgette**. Verwarm het geheel ca. 1min op medium tot hoog vuur. Verdeel de **pasta met saus** over de borden, schep de **kip met maïs** erop en garneer met de **kaas** en de **rest van de bieslook**.