



Romige broccoli-kippasta

met citroensaus en kervel



20-30min



2 personen

Zo verfijnd kan een bordje pasta zijn - en dat terwijl je dit gerecht in een mum van tijd op tafel zet! Je maakt een saus op basis van romige crème fraîche en frisse citroen gecombineerd met malse kipstukjes en kraakverse broccoli. Wat fijngehakte verse kervel bovenop geeft de final touch aan dit bijzondere gerecht. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1 citroen
- 1x kipstukjes
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 10g verse kervel
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Kooktip

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere - zo "wring" je het meeste sap eruit.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1020kcal, vet 36.1g, koolhydraten 113.5g, eiwit 55.5g



1. Ui snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en snipper de **ui** klein. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



4. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Rasp de **kaas** fijn. Snijd de **kervel mét steeltjes** fijn.



2. Broccoli snijden

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**. Snijd de houtige onderkant van de **stronk** en snijd de rest van de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



5. Saus opzetten

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **kipreepjes** in 1-2min rondom. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Zet het vuur lager en bestuif het geheel met 1el bloem. Schenk ca. **250ml kookwater** in de pan en roer de **helft (of meer) van de crème fraîche** erdoor.



3. Pasta koken

Voeg de **spaghetti** toe zodra het water kookt en kook de **pasta** in 8-9min beetgaar. Schep **300-400ml kookwater** uit de pan en houd dit apart voor stap 5. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



6. Afmaken en serveren

Voeg het **bouillonpoeder** en de **broccoli** toe. Leg een deksel op de pan en laat 3-4min zacht sudderen. Haal het deksel eraf en laat nog eens 3-4min koken tot de **broccoli** gaar is. Voeg evt. nog wat **kookwater** toe. Breng op smaak met peper, zout en **citroensap**. Schep de **pasta** door de **saus**, verdeel over de borden en garneer met de **kaas, kervel** en **citroenrasp**.