

DINNERLY



Kip met citroen en salie op spaghetti met broccoli-kaas-pesto



30-40min



2 personen

Dinnerly helpt je vaker zelf te koken en nieuwe dingen te maken. Neem bijvoorbeeld pesto. Dat kende je natuurlijk al lang. Maar heb je het wel eens zelf gemaakt? En heb je het dan wel eens geprobeerd met broccoli als belangrijkste ingrediënt? Deze bijzondere broccolipesto gaat geweldig samen met kip, citroen en pasta. Zo ontdek je telkens weer iets nieuws en lekkers!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti ¹
- 1x broccoli
- 10g verse salie
- 1 citroen
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

Van de stronk van de broccoli kun je zelf groentechips maken! Snij 'm in dunne plakjes en bak ze met wat zout en olie in de oven.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 876kcal, vet 28.4g, koolhydraten 98.9g, eiwit 51.5g



1. Broccoli roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli zónder stronk** in kleine roosjes. Meng de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en wat peper en zout. Rooster ca. 15min in de oven.



2. Pasta koken

Kook de **pasta** in 7-9min al dente (beetgaar). Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet dan de **pasta** af in een vergiet, laat even uitlekken en laat dan afgedekt in de pan staan.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **salie** van de steeltjes. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Pel en snij 1 teen knoflook grof. Rasp de **kaas** fijn. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **twee gelijke filets**. Kruid het **vlees** met wat zout.



4. Pesto maken

Pak de staafmixer met hoge beker. Maak een **pesto** van **2/3e van de kaas**, **1/3e van de broccoli**, **1el citroensap**, **1/2tl citroenrasp**, **3 grote salieblaadjes**, **2el olijfolie**, **50ml kookwater**, de knoflook en een flinke snuf zout. Meng de **pasta** met de **pesto** en voeg evt. nog wat kookwater toe. Voeg de **rest van de broccoli** toe aan de pasta.



5. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak op middelhoog vuur de **kip** ca. 4min op een kant. Leg de **rest van de salie** erop, keer het **vlees** om en bak 4-5min op de andere kant tot de **kip** gaar en goudbruin is. Roer een beetje van de **rest van de kaas** door de pasta. Verdeel de **broccolipasta** en **saliekip** over borden en bestrooi met het **laatste beetje kaas**.



6. One more time with crunch

Wat extra crunch kan hier best lekker zijn. Heb je nog een handje walnoten of pijnboompitten liggen? Rooster ze kort in een droge pan en strooi ze over de borden.