

MARLEY SPOON



Kip in een romige groentesaus

met penne en krokante spekjes



ca. 20min



2 personen

Met krokant en romig kun je de plank niet misslaan, dacht onze chef. En gelijk heeft 'ie! De romige saus op basis van crème fraîche is goed gevuld met kraakverse sperziebonen, wortel en malse kipstukjes. Als laatste bestrooi je dit lekkere bordje pasta met crispy gebakken spekjes. Dankzij een paar handige timesaver-trucs staat dit recept binnen een half uurtje op tafel. Dat betekent genieten voor iedereen!

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- rode ui
- penne 1
- Adios Salt! spice mix
- verse bieslook
- knoflook
- crème fraîche 7
- spekjes
- wortelplakjes
- sperziebonen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 952.0kcal, vet 33.9g, eiwit 49.0g, koolhydraten 107.9g



1. Pasta koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Doe het water met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **penne** toe en kook ca. 5min



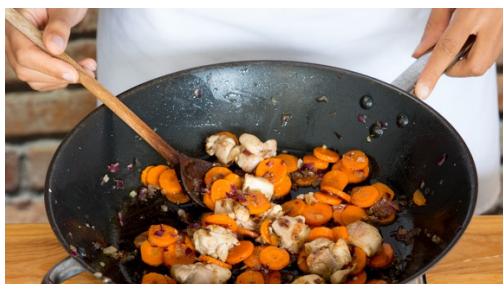
2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze in 2-3cm lange stukken. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Neem de **kipstukjes** en **wortelplakjes** uit de verpakkingen.



3. Sperziebonen koken

Voeg na 5min koken de **sperziebonen** aan de pastapan toe en kook **alles** 5-7min totdat de **pasta** en **bonen** beetgaar zijn. Vang bij het afgieten **150ml kookwater** op en laat de **pasta** en **bonen** in een vergiet uitstomen.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **spekjes** toe en bak 3-4min tot ze krokant beginnen te worden. Schep de **spekjes** uit de pan en zet opzij. Voeg dan de **knoflook**, evt. een scheutje olie en de **kipstukjes**, **ui** en **wortelplakjes** aan de pan toe en bak op middelhoog vuur 5-6min totdat de **wortel** en **kip** gaar zijn.



5. Saus maken

Voeg de **helft van de Adios Salt! spice mix**, de **crème fraîche** en **100ml kookwater** aan de pan toe. Roer door en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur 1-2min sudderen tot de **saus** dikker wordt.



6. Bieslook snijden

Snijd de **bieslook** in smalle ringetjes of gebruik hiervoor een schaar. Voeg de **pasta** aan de **saus** toe, roer door en voeg evt. nog een **scheutje kookwater** toe, net zoveel tot de **saus** de gewenste dikte heeft. Proef en breng evt. op smaak met meer zout, peper en **spice mix**. Serveer de **pasta** bestrooid met de **spekjes** en **bieslook**.