



# Eenpanspasta kip Alfredo

met broccoli en Italiaanse kaas

**QUICK** 25 min. • Eet binnen 5 dagen



**QUICK**



Gemarineerde  
kipfiletreetjes



Knoflookteen



Slagroom



Penne



Broccoli



Geraspte Italiaanse  
kaas

#### Voorraadkast items

Kippenbouillon, olijfolie, wittewijnazijn,  
peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml) 7)	100	150	200	250	350	400
Penne (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	531 /127
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	21,9	3,1
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	4,8	0,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfiletstukjes** in 1 – 2 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ¼ el olijfolie in dezelfde pan op gemiddeld vuur en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten.



## 3. Mengen

- Voeg in de laatste 8 – 10 minuten de **broccoli** toe en roer door.
- Voeg in de laatste 5 minuten de **kip** weer toe aan de pan en roer door.



## 2. Saus maken

- Voeg 1 tl wittewijnazijn per persoon, de kipbouillon, de **slagroom** en de **penne** toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook. Kook, afgedekt, 15 – 17 minuten op laag vuur, of totdat de **penne** gaar is. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.

**TIP:** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij hierop? Gebruik dan 70 g penne per persoon en 50 ml slagroom. De overige penne kun je gebruiken in een pastasalade voor lunch en de slagroom in een soep.



## 4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer ⅓ van de **Italiaanse kaas** door de pasta.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.