



# Eenpanspasta kip Alfredo

met broccoli en Italiaanse kaas



Knoflookteen



Gemarineerde kipfiletreetjes \*



Slagroom \*



Penne



Broccoli \*



Geraspte Italiaanse kaas \*

Totaal voor 2 personen:  
20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

De Italiaanse Alfredo di Lelio bedacht dit gerecht begin vorige eeuw en serveerde het vol trots in zijn restaurant in Rome. Zijn gasten, vooral Amerikaanse toeristen, kwamen speciaal voor dit recept naar zijn restaurant. En dat begrijpen wij wel - deze pasta is romig, kazig en staat zó op tafel. In plaats van de linguine die Alfredo gebruikte, hebben we gekozen voor penne. De buisjes vullen zich met de saus, zo is elke hap een perfecte combinatie van alle smaken.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** pan met deksel.  
Laten we beginnen met het koken van de **eenpanspasta kip Alfredo**.



## 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 **kipfiletreetjes** 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.



## 4 SERVEREN

- Haal de pan van het vuur en roer ⅔ van de **Italiaanse kaas** door de pasta.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemarineerde kipfiletreetjes (g) *	100	200	300	400	500	600
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 100 G
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

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

