

ROMIGE PASTA MET KIP, SPINAZIE EN KASTANJECHAMPIGNONS

2 personen / 567 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram kipdijen
- 50 gram ui
- 100 gram kastanjechampignons
- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel gedroogde tijm
- ½ eetlepel paprikapoeder
- 300 milliliter kippenbouillon
- 50 milliliter kookroom
- 150 gram farfalle pasta
- 100 gram spinazie
- zout en peper



Bereiding:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de champignon in plakjes. Snijd kipdijen in blokjes. Verhit de olijfolie in een grote hapjespan en bak hierin de kip gaar. Haal de gare kip uit de pan en zet het even apart. Bak in de overgebleven olie de ui totdat deze glazig ziet. Voeg dan de champignons en knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg ook de tijm en paprika toe en bak deze ook 1 minuut mee. Voeg de kippenbouillon en de room toe en breng aan de kook. Voeg dan de pasta toe. Kook de pasta 'al dente' zoals op de verpakking staat aangegeven + 2 minuten aangezien de kooktijd langer is omdat je het in de room kookt. Roer om de minuut om plakken te voorkomen. Wanneer de pasta al dente is voeg je de spinazie en kip toe. Meng dit zodat de spinazie slinkt. Breng verder op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	567 kcal
Eiwit:	33,2 gram
Koolhydraten:	60,7 gram
- waarvan suikers:	5,7 gram
Vet:	17,4 gram
Vezels:	5,3 gram
Zout:	1,1 gram