Hoofdgerechten / Nederland

volkoren pasta met kipfilet en courgette · Nederland

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met courgette en kipfilet, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op Nederland.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g volkoren pasta
- ☐ 500 g courgette
- ☐ 1 g gemalen nootmuskaat
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kipfilet
- ☐ 15 g milde mosterd
- ☐ 10 g bieslook

Zo maak je het.

01 Kook de volkoren pasta volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

02 Maak de courgette schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

04 Bak de kipfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

05 Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. Voeg milde mosterd, gemalen nootmuskaat, bieslook toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-nl-09-19-c88b578