

KIP MET BROCCOLI EN PASTA

Benodigdheden : voor 4 personen
300 gr pasta naar smaak, strikjes, buisjes.....
500 gr kipfilet
1 ui
1 broccoli in roosjes
7 el geraspte Parmezaan
40 gr bloem
6 el paneermeel
1 el boter (echte) voor de saus en nog wat vlokjes voor inde oven
2 dl room
4 dl groenten of kippenbouillon
peper en zout

Werkwijze :

Rasp tot je 7 eetlepels parmezaan hebt. Of neem een zakje geraspte Parmezaan

Snipper een ui.

Snij 500 gr kipfilets in blokjes en kruid met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Haal van 1 broccolistronk de roosjes af.

Blancheer de roosjes 7 minuten in kokend water met een snuifje zout.

Giet ze af en spoel meteen onder koud water. Laat ze uitlekken.

Kook 300 gram pasta naar smaak (strikjes, buisjes.... beetgaar zoals aangegeven op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken.

Bak de kip in de pan met een klontje boter.

Fruit voor de saus de gesnipperde ui in een klont boter.

Voeg 40 gram bloem toe en roer glad. (roux)

Giet er 4 dl kippenbouillon en 2 dl room bij en breng al roerend aan de kook.

Kruid met peper en zout.

Voeg de parmezaan toe. Blijf roeren voor een gladde saus.

Vul een ovenschaal afwisselend met pasta, kip en broccoli.

Giet er de saus over. Bestrooi met paneermeel en leg er de botervlokjes bovenop.

Zet het gerecht ongeveer 30 minuten in de oven.

Smakelijk.

=====