



Penne met kip en courgette

2 PERSONEN

 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

-  200 g penne
-  1 teentje knoflook
-  180 g kipfilet
-  ½ courgette
-  2 el olijfolie
-  125 ml kookroom

ZO MAAK JE HET

1. Kook de penne in ruim water met zout volgens de aanwijzingen beetgaar.
2. Hak de knoflook fijn.
3. Snijd de kipfilet in blokjes.
4. Snijd ook de courgette in kleine blokjes.
5. Verhit in een ruime koekenpan de olijfolie.
6. Fruit de knoflook 1 minuut.
7. Bak de kipfilet 3 minuten mee.
8. Voeg de courgette toe en bak nog 1 minuten
9. Voeg de kookroom toe en verwarm de saus op middelhoog vuur 4 minuten
10. Giet de pasta af.
11. Schep de penne door de roomsaus.
12. Breng op smaak met zout en peper en schep op de borden.

TIP: Breng de roomsaus op smaak met ½ tl gedroogde Italiaanse kruiden of bestrooi de pasta met verse basilicumblaadjes.

TIP: Bak voor extra groenten met de courgette ½ rode paprika in blokjes en 125 g gehalveerde cherrytomaatjes mee.

BRON: boodschappen.nl

