

Farfalle met lentegroenten



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 kipfilets
- 400 g farfalle
- (strikjespasta)
- zout, zwarte peper
- 200 g groene asperges
- 1 bos peentjes van ca. 200 g 200 g peultjes
- 1 koolrabi van ca. 150 g
- 1/2 bosje lenteuitjes
- 40 g boter
- 1/2 el suiker
- 100 ml droge witte wijn 100 ml groentebouillon
- 1 el fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 525 kcal, 2197 kj
- 10 g vet
- 19 g eiwit
- 90 g koolhydraten
- 7 g vezels

Wist u dit

Peultjes en sugar snaps zijn de enige erwtsorten die met peul en al gegeten kunnen worden. Vooral in juni en juli zijn ze erg lekker

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Farfalle met lentegroenten

Bereiding

- 1** Kook de farfalle gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Maak de groenten schoon. Snijd de asperges, worteltjes, peultjes en koolrabi in stukjes en snijd de lente-uitjes schuin in ringetjes.
- 2** Verhit de boter in een grote pan met een hoge rand of in een wok.
bak eerst de in blokjes gesneden kip bruin en gaar, haal het vlees uit de pan.
Bak daarin de lente-uitjes en strooi de suiker erover. Voeg de rest van de groenten toe en bak ze kort mee.
- 3** Blus de groenten met de wijn en laat deze iets inkoken. Giet de bouillon erbij en laat de groenten op een laag vuur zachtjes koken tot ze beet- gaar zijn.
- 4** Meng er de kip en de farfalle door en verwarm ze kort mee. Serveer heet, gegaardeerd met peterselie.

Kooktips

U kunt in plaats van verse peultjes ook heel goed diepvriespeultjes gebruiken. Laat ze iets ontdooien en bereid ze dan met de rest van de groenten zoals hierboven beschreven

Serveren

Bij dit vitaminerijke, bonte voorjaarsgerecht smaakt een voorgerecht van bruchetta met knoflook, olijfolie en tomaten erg lekker. Serveer een verse fruitsalade als dessert.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten