



## Pasta met kip, prei en champignonroomsaus

### Hoofdgerecht

Personen: 2

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Kcal: 468 per persoon (man: 539 kcal.)

### Ingrediënten

100 gr volkoren pasta (man: 140 gram)

150 gr kipfilet

1 prei

Voor de champignon-roomsaus:

250 gr champignons

1 klein uitje

1 teen knoflook

100 ml slagroom light

100 ml runderbouillon

2 el bloem

1 tl peterselie

snufje zout en peper



### Bereidingswijze

Begin met het koken van de pasta volgens de bereidingswijze op het pak.

Snijd de kipfilet in stukjes en breng op smaak met zout en peper. Maak de prei schoon en snijd in stukjes. Snijd ook de ui en champignons voor de champignon-roomsaus in stukjes.

Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipstukjes gaar en bruin (ongeveer 5 minuten). Haal de kipstukjes vervolgens uit de pan.

Verwarm een beetje boter/margarine in dezelfde pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de plakjes champignon en de prei toe en bak dit 5 minuten mee.

Vervolgens kan de bloem erbij en meng je alles door elkaar. Na ongeveer 1 minuut voeg je de slagroom, bouillon, peterselie en een snuf zout en peper toe. Laat de saus ongeveer 5 minuten pruttelen zodat hij een beetje ingekookt is. Voeg ondertussen ook de stukjes kip toe, zodat deze nog even kunnen meewarmen.

Meng de pasta door de saus en serveer direct.

Bron: Snel en Simpel

Westelijke Doorsnee NZ 57  
7881 PB Emmer-Compasuum

Hooggoorns 24  
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335 / 06-18389028  
Email: info@gewichtsconsulente-hk.nl



**Henriëtte Kwant**  
Gewichtsconsulentenpraktijk

## Onze recepten

Westelijke Doornsee NZ 57  
7881 PB Emmer-Compasuum

Hooggoorns 24  
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335 / 06-18389028  
Email: [info@gewichtsconsulente-hk.nl](mailto:info@gewichtsconsulente-hk.nl)