



Farfalle met kip en courgette

in romige saus

Als je aan de Italiaanse keuken denkt denk je waarschijnlijk meteen aan pizza en pasta. Wist je dat het woord pasta een Italiaans woord is voor deeg? En farfalle is Italiaans voor vlinders. In dit gerecht maken we farfalle met kip, courgette en cherrytomaatjes. De crème fraîche van Weerribben Zuivel wordt op ambachtelijke wijze bereid en is lekker vol van smaak. De melk is afkomstig van koeien die in het Nationaal Park Weerribben-Wieden rustig kunnen grazen.

25 min | 827 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Farfalle	<i>g</i>	90	180	250	360
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Cherrytomaatjes	<i>g</i>	75	150	300	300
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	70	125	125
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de farfalle en kook in 10 minuten gaar. Giet het water af.
2. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden. Pel en snipper de de ui en knoflook.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de kipdijbeen reepjes met de ui en knoflook in 4 minuten bruin. Breng op smaak met zout en peper, schep uit de pan en leg opzij. Verhit de pan opnieuw en bak de courgette met de Italiaanse kruiden 5 minuten. Voeg de cherry tomaatjes toe en bak nog 2 minuten mee. Doe de crème fraîche erbij, verwarm kort mee en breng op smaak met zout en peper.
4. Doe de kip terug in de pan en roer door elkaar. Serveer de farfalle met de kip en groenten in roomsaus en besprenkel eventueel met nog een scheutje olijfolie extra vierge.

Tip: Ook erg lekker met een klein beetje geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

