

Tagliatelle met kipfilet in citroen-roomsaus

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

300 gram tagliatelle

4 kipfilets

zout

peper

4 eetlepels olijfolie

1 citroen

100 ml slagroom

1 teen knoflook

2 zakken panklare verse spinazie (à 300 gram)

aluminiumfolie

Bereiding:

1. Kook de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Bestrooi de kipfilets met het zout en de peper.
3. Verhit in een ruime koekenpan 2 eetlepels olijfolie en bak de kipfilets op matig vuur in 10-12 minuten goudbruin en gaar.
4. Boen de citroen schoon.
5. Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
6. Verwarm de slagroom met 2-3 eetlepels citroensap en de rasp.
7. Laat de saus 5 minuten zachtjes inkoken.
8. Breng de citroen-roomsaus op smaak met zout en peper en eventueel extra citroensap.
9. Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
10. Pers de knoflook uit.
11. Doe de rest van de olie in de koekenpan en fruit de knoflook 1 minuut.
12. Voeg de spinazie in porties en laat iedere portie al omscheppend in 2-3 minuten op matig vuur slinken voordat je een volgende portie toevoegt.
13. Giet de tagliatelle af en laat de pasta goed uitlekken.
14. Schep de tagliatelle door de spinazie en verdeel het over 4 borden.
15. Leg op elk bord een kipfilet en schep de saus eroverheen.

Voedingswaarde per portie:

445 kcal

36 gram eiwit

22 gram vet

23 gram koolhydraten