

## Courgetti met kip

### Ingrediënten

Voor 2 personen

- 2 courgettes ( 1 courgette per persoon)
- 2 kipfilets
- 2 tenen knoflook, grof gesneden
- 200 gram kastanje champignons in plakjes
- 3 eetlepels pesto
- 1 eetlepel crème fraîche of een andere room
- 15 gram pijnboompitten
- parmezaanse kaas naar smaak
- peper naar smaak
- grof zout
- olijf- of kokosolie

### Bereiding

- Snijd de uiteinde van de courgette af. Snijd met een julienne snijder of een dunschiller de courgette met schil in lange slierten. Stop als je de zaadlijsten tegen komt, dit is te nat om spaghetti van te maken.
- Doe de slierten in een schaal of bord en bestrooi deze met wat zout. Zet nu de courgetti aan de kant.
- Rooster de pijnboompitten goudbruin in een koekenpan zonder olie.
- Snij de kipfilet in blokjes
- Verhit in een koekenpan wat olie en fruit hierin de knoflook (tot het geurt)
- bak hierin de kip en breng op smaak met wat peper
- Als de kip gaar is bak je de champignons mee. Bak deze mee tot ze gaar zijn.
- Schep de pesto en de creme fraîche bij de kip en roer dit goed door elkaar heen.
- Proef of je de smaak lekker vind. Je kan eventueel wat meer pesto of wat meer room toevoegen.
- Laat dit kipmengsel nog 3-5 minuten op laag vuur staan.
- Wok de courgetteslierten 1 tot 2 minuten in een klein beetje olie, zodat het warm is.
- Verdeel de courgetti over 2 borden, schep daarop het kip met pesto mengsel.
- Strooi daarover de pijnboompitten en de parmezaanse kaas

Bron: puursuzanne

Florissant begeleiding, uw coach naar een gezond eetpatroon voor klein en groot

[www.florissantbegeleiding.nl](http://www.florissantbegeleiding.nl), volg ons via Facebook, of neem direct contact met ons op:

Jolanda Roozendaal: 06-10473884 of [jolanda@florissantbegeleiding.nl](mailto:jolanda@florissantbegeleiding.nl)

Annelies van Rossum: 06-12294527 of [annelies@florissantbegeleiding.nl](mailto:annelies@florissantbegeleiding.nl)