

## Eten wat de (koel)kast nog heeft

Het lastigste van het maken van het avondeten is toch wel het bedenken 'wat' gaan we eten. Op de meeste dagen heb ik wel een recept staan, maar er zijn dagen dat ik 'eet wat de (koel)kast heeft', warm ik een restje op of maak iets makkelijk als de kinderen moeten trainen.

Dit recept is ontstaan met het eten wat ik nog in de (koel)kast had staan. Het is erg smakelijk geworden. Mijn tip: probeer het eens, maak je eigen recept en gebruik je fantasie.

Eerder deze week had ik zelf knapperige kipschnitzels gemaakt met broccoli. Ook zo'n succesrecept. Daar had ik nog twee kipfilets van over, Parmezaanse kaas en de steel van de broccoli. In de koelkast lagen wat champignons en een vol pakje kookroom. Uit de voorraadkast kwam nog een half pak gekleurde pasta tevoorschijn. Voorheen gooide ik de steel van de broccoli in de groenbak of gaf het aan de cavia's. Maar sinds ik heb gelezen dat je deze gewoon kunt eten, schil ik de steel en voeg ik die als eerste toe aan het kookwater voordat de broccoliroosjes erin gaan.

Broccoli heeft een relatief hoge concentratie vezels, bèta-caroteen, calcium en vitamine C. Deze voedingsstoffen ondersteunen belangrijke functies binnen het lichaam zoals de spijsvertering, celreparatie en celbescherming. Champignons hebben een vrij neutrale smaak. De witte eetbare champignon wordt het hele jaar door in ons eigen land geteeld. Nederland is de grootste champignonproducent van Europa. De ingrediënten voor dit recept kun je natuurlijk ook kopen in stalletjes langs de weg. Lekker biologisch! De broccoli kun je ook vervangen door wortels.

### Ingrediënten (2-3 personen):

- 2 kipfilets
- Bouillonblokje kip
- Pakje kookroom
- 150 ml water
- Parmezaanse kaas
- 6 witte champignons in plakjes gesneden
- Broccoliroosjes of de steel van de broccoli
- Pasta (ongeveer 2 kleine koffiekopjes)
- Zeezout en versgemalen peper
- Knoflook- en uienpoeder (optioneel)
- Scheutje olie



### Aan de slag dus!

- Begin met de kipfilet in blokjes te snijden. Bestrooi met wat zeezout. Verhit een koekenpan met een scheutje olie en bak de kipblokjes rondom bruin. Haal de stukjes kip uit de pan met een schuimspaan. Zet tot verder gebruik weg.
- Bak de champignons kort aan in dezelfde koekenpan waarin je net de kip hebt gebakken.
- Schil de steel van de broccoli en snijd doormidden en in plakjes. Bak deze ook kort mee bij de champignons.
- Verkruimel het bouillonblokje erover, bestrooi met een snufje peper, knoflook- en uienpoeder. Blus af met het water en voeg de kookroom toe.
- Voeg nu de pasta erbij plus lekker wat Parmezaanse kaas en roer goed door. Als het kookt zet je het vuur laag, voeg de kipblokjes weer toe en laat ongeveer 15 minuten zacht pruttelen. Let op dat het niet aanbakt.
- Het gerecht is klaar als de pasta gaar is.