Penne met romige knoflooksaus



Oei, oei, oei, dit is een lekker pastaatje zeg! We kwamen online wat ideeën tegen voor een pasta met veel knoflook en dat leek ons wel wat. Dus zijn we aan de slag gegaan om een echt lekkere knoflooksaus te maken. Een knoflook-pastasaus wel te verstaan, niet zo eentje uit een knijpfles voor over je broodje shoarma ☺

Misschien denk je dat zes tenen knoflook erg veel is. Maar dat valt echt mee. Acht stuks zouden we er zelfs ook nog wel in doen, maar zes is goed hoor. Dan heeft de saus een echte knoflooksmaak.

We raden je wel aan om de knoflook echt even goed aan te fruiten in de boter. Gewoon op laag vuur, zonder dat de knoflook verkleurt. Maar laat het wel een paar minuutjes pruttelen. Dan haal je het scherpe kantje van de knoflook af en het zoete komt juist meer naar boven. Heerlijk!

Om het plaatje compleet te maken voegen we (het liefst vers) geraspte Parmezaanse kaas toe aan de saus. En zoals je in de tips en tricks kunt lezen zijn we voorstander van een beetje citroensap om de saus nog beter in balans te brengen.

Al met al is dit absoluut geen moeilijk recept. Maar het is er wel eentje waarbij wat extra liefde en aandacht absoluut de moeite waard zijn. De knoflook goed aanfruiten, de saus even proeven en echt lekker op smaak maken en dan flink warm serveren. Die kleine dingen maken hier echt een verschil.

Dit heb je nodig (twee personen)

- 100 gr kipfilet
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 120 gr penne
- 6 tenen knoflook
- 15 gr roomboter
- 15 gr bloem
- 0,5 kippenbouillonblokje
- 125 ml melk
- 40 gr Parmezaanse kaas
- 10 gr peterselie

Zo maak je het

Bereidingstijd: 30 minuten

- Snijd de kip in kleine blokjes en marineer ze kort in een scheutje olie met een halve theelepel Italiaanse kruiden.
- Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel koud. Zet de penne even apart.
- Bak de kipblokjes op hoog vuur rondom knapperig en bruin en zet ze ook even apart.
- Hak de tenen knoflook fijn.
- Smelt de boter in een sauspan of steelpan en fruit de knoflook met de rest van de Italiaanse kruiden aan.
- Voeg de bloem toe en bak deze al roerend een paar minuten zachtjes mee.
- Los het halve bouillonblokje op in 100 milliliter water en voeg de melk eraan toe. Doe dit vervolgens bij de boter en bloem in de pan en breng de saus al roerend aan de kook.
- Voeg de Parmezaanse kaas toe en laat de saus nog even pruttelen tot alle kaas gesmolten is.
- Maak de saus eventueel verder op smaak met peper.
- Meng de penne en kip door de saus. Warm alles goed door en garneer met peterselie.

Tips en tricks

- Gebruik in dit recept in ieder geval een pittige kaassoort. Het liefst Parmezaanse kaas.
- Zorg ervoor dat je het gerecht gelijk kunt opdienen en doe dit het liefst flink heet. Laat het niet afkoelen. De saus stolt dan al snel.
- Dit soort romige sauzen wordt naar onze mening extra lekker met een beetje citroensap. Naast het romige krijg je dan namelijk ook een lekkere frisse smaak.

Voedingswaarde (per persoon)

- **Kcal:** 510
- **Eiwit:** 29,9 gram
- **Koolhydraten:** 47,9 gram
- **Vet:** 19,5 gram
- **Vezels:** 5,5 gram

Eet smakelijk!