

Ingrediënten

2 cups chopped cooked chicken breast
2 cups uncooked spaghetti noodles, broken into 2-inch pieces (about 7 ounces)
1 cup (1/4-inch-thick) slices celery
1 cup chopped red bell pepper
1 cup chopped onion
1 cup fat-free, less-sodium chicken broth
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon freshly ground black pepper
2 (10.75-ounce) cans condensed 30% reduced-sodium 98% fat-free cream of mushroom soup
Cooking spray
1 cup (4 ounces) shredded cheddar cheese, divided

Recept

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine first 5 ingredients in a large bowl. Combine broth, salt, pepper, and soup in a medium bowl, stirring with a whisk. Add soup mixture to chicken mixture; toss. Divide mixture evenly between 2 (8-inch) square or (2-quart) baking dishes coated with cooking spray. Sprinkle 1/2 cup cheese over each casserole. Cover with foil coated with cooking spray. Bake at 350° for 35 minutes. Uncover and bake an additional 10 minutes.

Makes 2 Casseroles (4 Equal Servings Per Casserole)

7 Pointsplus, 8 Smartpoints

Nutritional Info Per Serving: 261 calories; 7.8 g fat; 34 mg cholesterol; 28 g carbs; 19 g protein; 2 g fiber; 652 mg sodium

Bron

77Recipes

<http://77recipes.com/chicken-spaghetti-casserole/>



Info Martine Lycke 09/04/2016

Oven: 180°C, In grote ovenschotel – heel veel groeten gebruikt:

1^{ste} laag :

Snijden = en daarna mengen = 1^{ste} laag

5 stengels Selder
3 Rode paprika
1 Gele paprika
1 Ui
5 teentjes Look

2^{de} laag :

Olijfolie
Rozemarijn
3 Schelletjes Cheddar smeltkaas verdelen

3^{de} laag :

Udon Noodles
Gebruikt : 1.5 strikje uit pak van 300g (dus 75g voor 2 personen)
Oven voorverwarmen : 180°C

4^{de} laag :

350 g Kippenblokjes aangebakken met met brochettekruiden
100 g Gerookte baconreepjes Saint Alby (Aldi)

5^{de} laag

Mengen in grote kom:

1 cup Kippenfond (=236.59 ml)
 = water 1 cup + ½ kippenbouillonblokje)
 Ook wat melk toegevoegd, maar denk dat die eigenlijk niet nodig was
1 el Nam Pla (vissaus)
¼ el Witte Peper
¼ el Cayennepeper
1 blik Champignon Crème soep Knorr
100g Cheddar kaas in kleine blokjes gesneden

Afgedekt in oven : 35 minuten
Daarna onafgedekt : 10 minuten

Fotos

