



Kipfilet met sinaasappel-jalapeñodressing

met quinoa, rode ui en twee soorten wortels



30-40min



2 personen

Vanavond draait het allemaal om de dressing. Die maak je namelijk van verse jalapeñopeper, sinaasappelsap, geroosterde sesamzaadjes en verse koriander. Een smaakbom die je hele gerecht naar een hoger niveau tilt. Daarom houden we de rest van de maken simpel: kipfilet, ovengroenten en notige quinoa.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 paarse wortel
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 kipfilet
- 1 sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 groene jalapeñopeper
- 10g verse koriander
- 10g geroosterde witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 26.6g, koolhydraten 73.3g, eiwit 43.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 350ml licht gezouten water voor de **quinoa** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in schuine plakken van ca. 1cm dik. Snijd de **courgette** hetzelfde. Pel en halveer de **ui** en snijd **elke helft** in 4 partjes.



4. Kip toevoegen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in de breedte doormidden. Wrijf in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in ca. 2min per kant stevig aan. Voeg toe aan de bakplaat en rooster het geheel nog 8-10min in de oven.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **gesneden groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster ca. 5min in de oven.



5. Dressing voorbereiden

Pers de **sinaasappel** uit. Pel en hak de **knoflook** zeer fijn of druk door een knoflookpers. Snijd de **jalapeño** in dunne ringen en verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van het **sinaasappelsap**, **jalapeño naar smaak**, de **koriander** de **sesamzaadjes** en 1el azijn. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **kip** in stukjes. Verdeel de **quinoa** over de borden met de **kip** en de **ovengroenten** en besprenkel met de **dressing**.