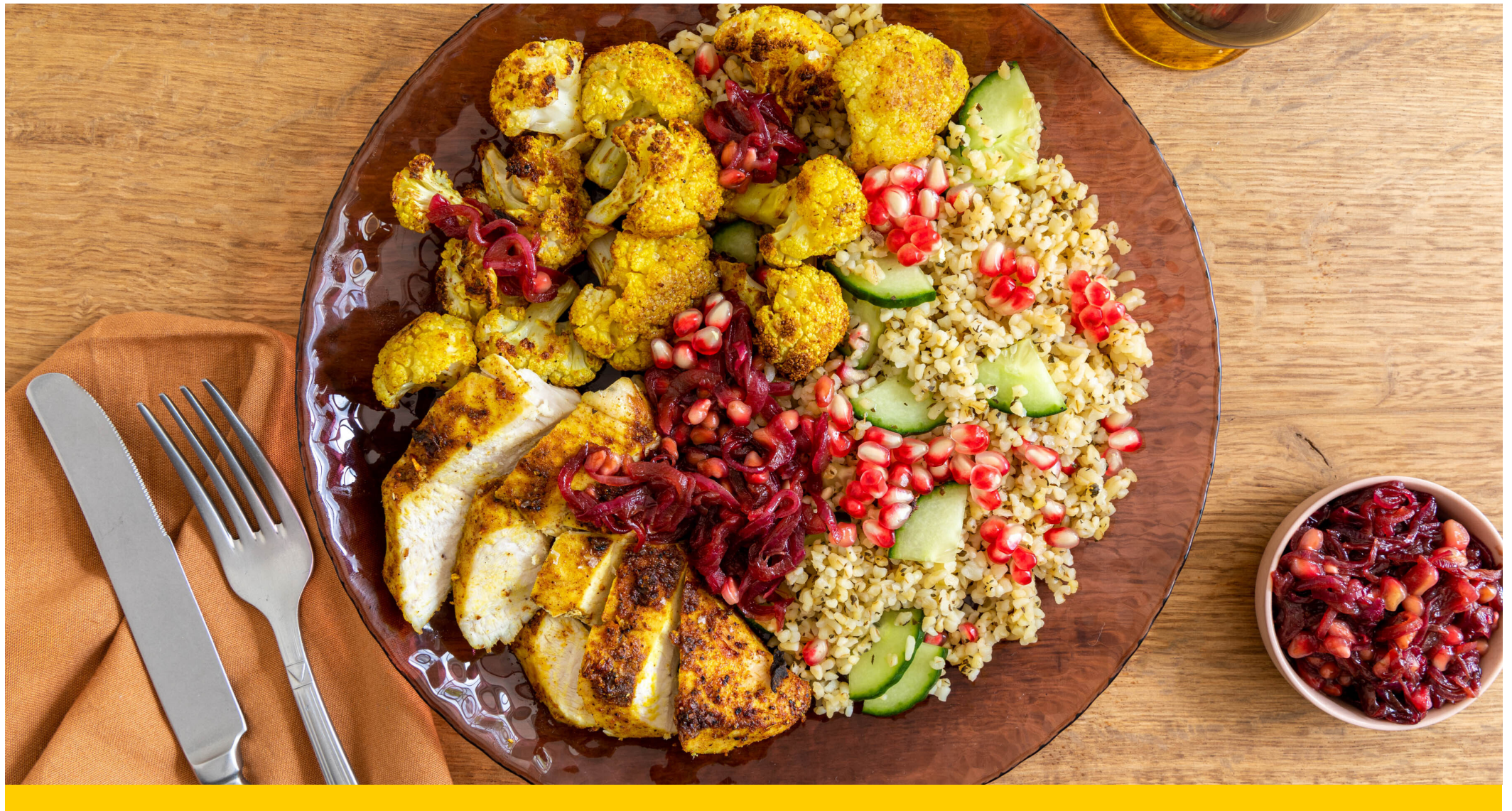




Ovenkip met zoete uienmarmelade

met geroosterde bloemkool en munt-quinoa



ca. 40min



2 personen

De bloemkool een flauwe groente? Niets is minder waar! Hij heeft soms alleen een beetje hulp nodig om volledig tot zijn recht te komen. In dit heerlijke gerecht combineer je de licht bittere smaak van bloemkool met de Marokkaanse kruidenmix ras el hanout, hemelse kipreepjes en een zelfgemaakte uienmarmelade. De munt-quinoa maakt het helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout
- 2 rode uien
- 1 granaatappel
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

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

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

Allergenen

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 31.9g, koolhydraten 63.0g, eiwit 41.3g



1. Ingrediënten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes en dep de **kipfilet** droog. Leg beide ingrediënten op een bakplaat met bakpapier. Meng de **ras el hanout** met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en wrijf de **bloemkool** en **kip** in met dit **mengsel**. Laat 22-25min garen in de oven tot alles goudbruin is.



4. Granaatappel meebakken

Doe de **helft van de granaatappelpitjes** bij de **ui** in de pan en bak ca. 4min mee. Zet het vuur hoog en voeg 2el balsamicoazijn en een ½tl honing toe. Laat ca. 1min koken tot er een kleverige **uienmarmelade** ontstaat. Zet apart.



2. Uien fruiten

Pel en halveer de **uien** en snijd in dunne reepjes. Verhit een kleine koekenpan op medium tot laag vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** ca. 4min met een snuf zout tot ze glazig zijn zonder bruin te worden.



5. Quinoa opwarmen

Doe de **quinoa** in een kleine kookpan met 2el water en verwarm ca. 2min op middelhoog vuur, blijf goed roeren. Schep de **helft van de gedroogde munt** erdoor, leg een deksel op de pan en zet opzij.



3. Granaatappel voorbereiden

Halveer de **granaatappel** en breek hem open boven een kom met water. Pluk de **granaatappelpitjes** onder water los van de vruchtwanden en vliezen. Schep de drijvende vliezen uit het water met een lepel en giet de losgemaakte **granaatappelpitjes** af in een zeef en laat uitlekken.



6. Quinoa afmaken

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in plakjes. Meng de **quinoa** met de **komkommer** en de **rest van de granaatappelpitjes**. Proef of je nog peper en zout wilt toevoegen. Snijd de **kip** in plakken. Verdeel de **quinoa** over de borden en leg de **bloemkool** en de **kip** erop. Garneer met de **uienmarmelade** en serveer.