

DINNERLY



Vadouvan-kip met quinoa met groente in romige saus



ca. 25min



2 personen

Vadouvan is een rijk Indiaas kruidenmengsel dat vooral heerlijk is in curry's en sauzen. In dit recept kruiden we onze sappige kip ermee. De kip leggen we samen met de knapperige wortel en courgette in een heerlijk romige saus. En we serveren het met luchtige quinoa. Een romige én pittige traktatie voor de zintuigen - bon appétit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g quinoa
- 1 wortel
- 1 courgette
- 2 kippenfilets
- 1 zakje vadouvan-mix ¹⁰

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 200ml melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

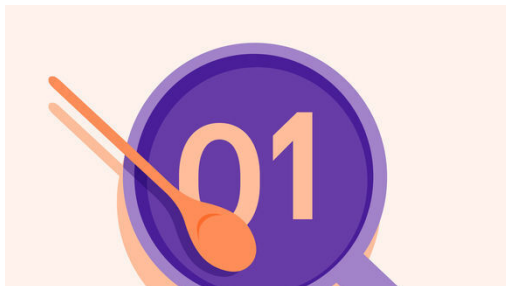
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

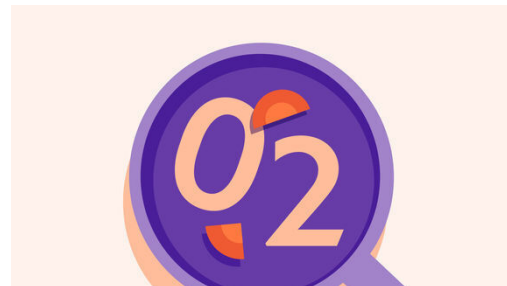
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 584kcal, vet 21.4g, koolhydraten 63.5g, eiwit 32.0g



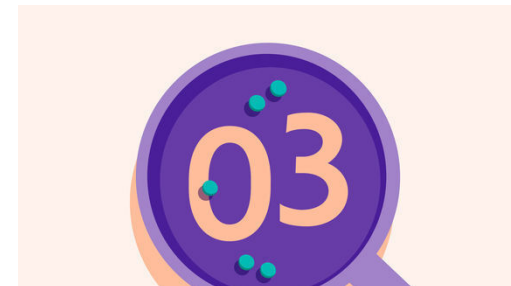
1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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.



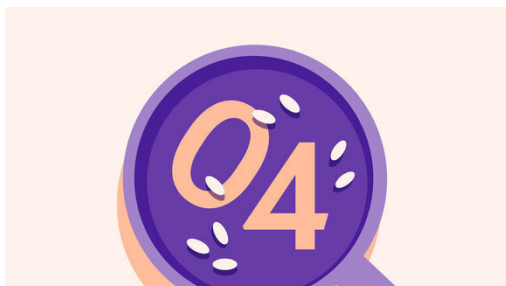
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 teen knoflook en snij of pers fijn. Schrob of schil de **wortel**, snij de **wortel** en **courgette** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Dep het **vlees** droog en snij in dunne reepjes, kruid met een flinke snuf peper en zout.



3. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad het **vlees** in ca. 3 bruin. Voeg de knoflook en **2tl kruidenmix** toe en bak ca. 1 min mee tot de **kruiden** beginnen te geuren.



4. Saus koken

Voeg de **wortel**, **courgette**, 200ml melk en 4el water toe aan de pan met **vlees** en breng het geheel op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur omlaag en laat 5min doorsudderen op middelhoogvuur tot het **vlees** gaar is en de **wortel** zacht.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **saus** op smaak met peper en zout en een scheutje (witte wijn)azijn. Breng de **quinoa** op smaak met peper en zout. Verdeel de **quinoa** over de borden. Schep het **vlees**, de **groenten** en de **saus** erover en dien op.



6. Curry twist

Vadouvan klinkt Frans en is waarschijnlijk geïnspireerd op de kruidenmix Vadagam uit de regio Puducherry, India. Wil het het gerecht meer op een curry laten lijken, vervang je de melk gemakkelijk door kokosmelk. Heerlijk romig!