

Quinoa-salade met ovengroenten

en rozemarijn-kip met honingdressing



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- zonnebloempitten
- rammenas
- courgette
- knoflook
- kipfilet
- bull's blood sla
- honing
- Abraham's mosterd ¹⁰
- kruidenmix vers, rozemarijn 10g, tijm 5g

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- zeef

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

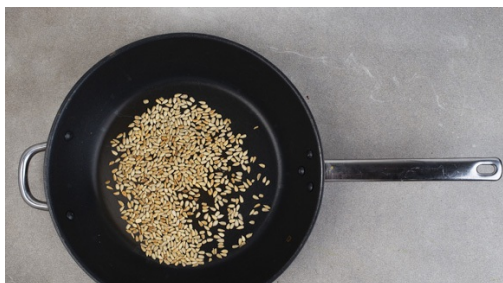
Kooktip

Hak de verse kruiden met een snufje zout fijn; dat gaat een stuk makkelijker!

Allergenen

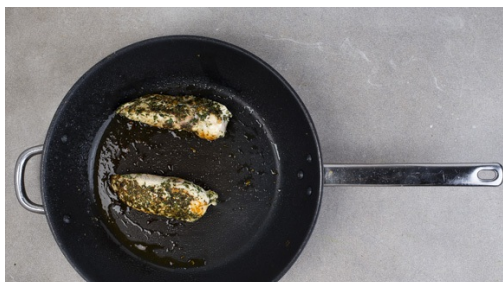
mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Pitten roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng voor de **quinoa** ruim water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart.



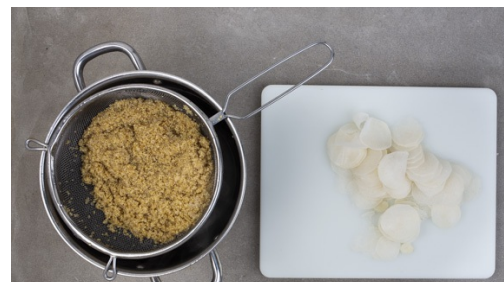
4. Kip bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 5-6min per kant goudbruin en gaar. Zet indien nodig het vuur iets lager.



2. Courgette roosteren

Snijdt intussen de **courgette** in de lengte doormidden en vervolgens in brede plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Leg de **courgetteplakjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **knoflook**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en peper naar smaak. Rooster de **courgette** in ca. 15min goudbruin en gaar in de oven.



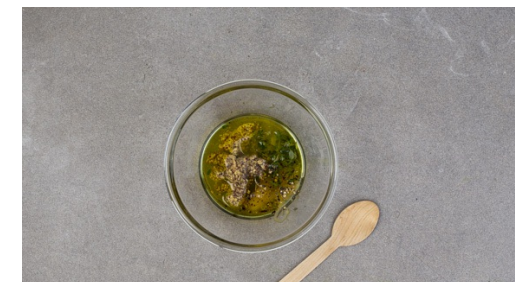
5. Rammenas snijden

Was intussen de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan schoon. Voeg de **quinoa** aan de kookpan toe zodra het water in de pan kookt en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. De **quinoa** is gaar wanneer de kern een 'C' om het korreltje vormt. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken. Schil de **rammenas** en snijd deze in zo dun mogelijk plakjes.



3. Kip kruiden

Pluk intussen de **rozemarijn**- en **tijmblaadjes** van de **steeltjes**. Doe de **steeltjes** weg. Bewaar de **helft van de tijm** voor stap 6. Hak de **rest van de kruiden** fijn (zie kooktip, links). Snijd de **kipfilet** in de lengte door in **2 dunne filets**. Bestrooi de **kipfilets** met de **gehakte kruiden** en druk goed aan zodat ze blijven plakken. Bestrooi met zout en peper.



6. Dressing maken

Meng de **honing** met de **helft van de mosterd** (of meer), de **apartgehouden tijm**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1/4tl zout en peper naar smaak. Meng de **gekookte quinoa** met de **geroosterde courgette**, **honing-mosterddressing**, **rammenas** en **bull's blood sla**. Verdeel de **salade** over de borden, leg er een **stukje kip** op en bestrooi met de **zonnebloempitten**.