

Lichte citrus-kipspiesjes

met quinoa, cranberry's en pistache



30-40min



2 personen

Tijd voor een typisch Midden-Oosterse combinatie van smaken. We mixen vandaag het zoetje van de sinaasappel met de frizure noot van cranberry's. Erbij krokante pistachenootjes en malse kip. Dit fijne geheel van smaken is ook nog eens een lust voor het oog: de spiesjes met sinaasappel en kip zijn namelijk bijna te mooi om op te eten. En dankzij de quinoa zit je na dit maaltje ook lekker vol. Wa...

Wat je van ons krijgt

• 15

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven
- zeef of vergiet

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

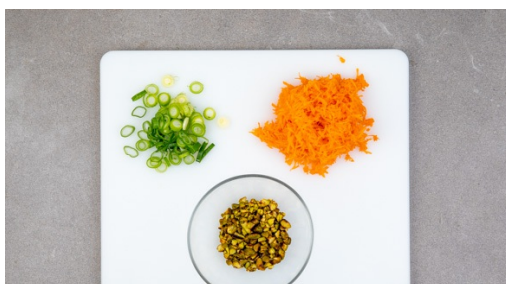
Voedingswaarde per portie

calorieën 831kcal, vet 29.1g, koolhydraten 87.1g, eiwit 45.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 600ml gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Rasp de **citroenschil** en **sinaasappelschil** fijn. Pers de **citroen** en **1 sinaasappel** helft boven een kom uit. Snijd de **rest van de sinaasappel** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg.



4. Salade voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil de **wortels** en rasp ze fijn. Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Neem de **pistachenoten** uit de pan, laat ze iets afkoelen en hak grof.



2. Kip marineren

Doe de **satéprikkers** in een kom water, dit voorkomt splinteren. Meng de **rasp van de citroen** en **sinaasappel** met **1/3e van de munt**, de **knoflook**, 1-2el olijfolie en zout en peper in een kom. Roer dan de **kipstukjes** door de **marinade**. Rijg de **kipstukjes** en **sinaasappelstukjes** om en om aan de **satéprikkers**.



5. Salade maken

Voeg de **gekookte quinoa** met 1-2el olijfolie, de **rest van de munt**, **cranberry's**, **pistachenoten**, **geraspde wortel** en de **bosuiringen** aan de kom met **citrussap** toe. Roer door en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Kip roosteren

Leg de **kipspiesjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze ca. 15min in de oven. Draai de **spiesjes** halverwege. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg de **quinoa** aan de pan met het kokende water toe. Breng het geheel opnieuw aan de kook en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet evt. af en laat de **quinoa** in de zeef uitstomen.



6. Serveren

Serveer de **quinoasalade** met de **kipspiesjes**. Je kunt het **vruchtvlees** van de **sinaasappels** eten.