



<650kcal V1: Quinoasalade met gebraden kip

met paprika en limoen-chipotledressing



20-30min



2 personen

Deze quinoasalade met kipfilet klinkt misschien niet heel spectaculair, maar schijn bedriegt! De combinatie van quinoa, paprika, rode ui, babyromana en malse gebraden kip is sowieso al heerlijk, maar deze salade wordt écht bijzonder dankzij de dressing. Die maak je door onze rokerige chipotlevlokken (pas op, pittig!) te pureren met limoen, geroosterde tomaat en knoflook.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kipfilet
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 2 kropjes babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 643kcal, vet 23.3g, koolhydraten 59.2g, eiwit 42.0g



1. Quinoa koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Doe de **quinoa** in een zeef, spoel om en voeg toe aan het kokende water. Doe een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Kip braden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **2 platte filets** en wrijf deze rondom in met zout en peper. Verhit de gebruikte pan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en braad het **vlees** in 3-4min per kant goudbruin en gaar.



2. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **helft van de chipotle-vlokken** (of minder als je niet van pittig houdt) in een hoge (maat)beker, voeg 1el heet water toe en zet opzij voor straks. Pel de **knoflook** en snijd de **tomaat** in vieren.



5. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne partjes. Snijd de **babyromana** in dunne repen.



3. Dressing pureren

Verhit een droge middelgrote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** en **tomaat** toe en bak 4-5min, tot de **groente** begint te schroeien. Schep af en toe om. Pers de **limoen** uit. Voeg de **knoflook**, de **tomaat**, het **limoensap** en ½tl zout toe aan de **chipotle-vlokken**. Pureer het geheel glad en proef of je meer zout wil toevoegen.



6. Salade afmaken

Meng de **quinoa** met de **paprika, ui, babyromana**, 1el plantaardige olie, 1el witte azijn en een flinke snuf zout en peper. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **kip** op de **quinoasalade** en besprenkel met de **chipotledressing**.