

DINNERLY



Fit+ Quinoabowl met kip met broccoli, radijsjes en muntyoghurt



ca. 35min



2 personen

Een bowl is altijd een goed idee, want een kom met allerlei lekkere ingrediënten op elkaar gestapeld kan bijna niet misgaan. Vandaag beginnen we met nootachtige quinoa, voegen mals gebakken kip, knapperige radijsjes en gebakken broccoli toe, en maken het af met frisse muntyoghurt. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje gedroogde munt
- 1 grote broccoli
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 bosje radijsjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 779kcal, vet 34.3g, koolhydraten 56.8g, eiwit 50.0g



1. Broccoli snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng **1tl munt** met 2el heet water en zet opzij. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij in stukken van ca. 1cm. Meng de **broccoli** met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier.



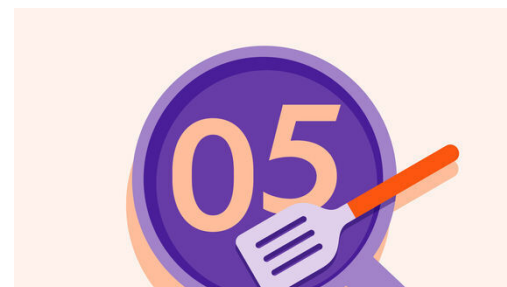
4. Radijsjes voorbereiden

Los een snuf suiker en zout op in 1el azijn. Snij de **radijsjes** doormidden en verwijder op ca. 1cm na het **radijsgroen**. Meng de **radijsjes** met het **azijnmengsel** en zet opzij.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met 1el olijfolie en de **kruidenmix**. Leg het **vlees** bij de **broccoli** op de bakplaat en bak 12-14min in de oven, tot ze gaar zijn. Draai halverwege om.



5. Afmaken en serveren

Meng de **yoghurt** met de **mint incl. water** en een snuf peper en zout. Voeg evt. meer water toe en breng verder op smaak met peper en zout. Snij het **vlees** in repen. Schep de **quinoa**, **broccoli**, **radijsjes** en het **vlees** in kommen en garneer met de **muntyoghurt**.



3. Quinoa koken

Breng 400ml 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.



6. Eten over?

Warme bowls zijn heerlijk, maar je kunt ze ook prima koud eten! Als er wat overblijft is dat dus perfect voor de lunch van morgen.