



Special: Gevulde paprika met pulled chicken

en mozzarella op fruitige quinoasalade



ca. 45min



2 personen

Vandaag speelt pulled chicken een hele andere rol dan normaal - het is namelijk de vulling voor puntpaprika's en wordt ook nog eens lekker met mozzarella in de oven gegratineerd. Je serveert de gevulde paprika's op een quinoasalade die je op smaak brengt met koriander, sinaasappel en avocado. Als extraatje bestrooi je het geheel met knapperige gerookte amandelen. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 200g tomatenpassata
- 2 rode puntpaprika's
- 200g pulled chicken ^{1,3,6,10}
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 avocado
- 20g verse koriander
- 1 bol mozzarella ⁷
- 25g gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 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

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1061kcal, vet 55.0g, koolhydraten 91.2g, eiwit 45.6g



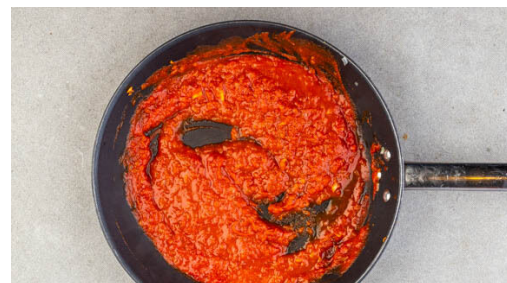
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** met warm water 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.



4. Salade voorbereiden

Halveer de **sinaasappel** en pers **1 helft** uit. Schil de **andere helft**, verwijder de pitten en de witte schil en snijd in kleine blokjes. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** kruislings in. Schep de voorgesneden **avocadoblokjes** met een lepel uit de schil. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn.



2. Saus koken

Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** met de **kruidenmix** in 2-3min glazig. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Voeg toe aan de **ui** en bak ca. 1min mee. Roer de **tomatenpassata** en 1el lichte azijn erdoor en laat ca. 5min koken. Breng op smaak met een flinke snuf zout en een snuf peper.



5. Quinoasalade maken

Klop een **dressing** van het **sinaasappelsap**, 1el olijfolie, 2tl lichte azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout. Meng de **quinoa** met de **dressing**. Houd wat **sinaasappel**, **avocado** en **koriander** apart, meng de **rest** met de **quinoa** en zet opzij. Neem de **paprika** uit de oven, verplaats het rooster naar boven en zet evt. de grillfunctie aan.



3. Paprika bakken

Snijd de **paprika** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Meng het **vlees** met **2el saus**. Schenk de **rest van de saus** in een middelgrote ovenschaal. Vul de **paprikahelften** met het **vlees**, leg ze op de **saus** en bak ca. 20min in de oven.



6. Paprika gratineren

Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de **paprika**. Gril 5-6min in de oven, tot de **mozzarella** gesmolten is. Serveer de **quinoasalade** met de **gevulde paprika** bovenop. Top met de apart gehouden **koriander**, **sinaasappelblokjes** en **avocado**. Hak de **gerookte amandelen** grof, strooi ze erover en serveer.