

DINNERLY



Fit+ Quinoabowl met kip en asperges geserveerd met avocado en rode kool



ca. 40min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we dol op bowls: ze zijn de perfecte manier om een hele boel voedzame ingrediënten op een lekkere manier te presenteren. En het feestmaal dat we in deze bowl opstapelen is wel heel bijzonder: gekruide kip, verse rode kool, zachte avocado en heerlijke asperges. Wat een combinatie, wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 stuk rode kool
- 1 zakje basilicumcrème
- 250g groene asperges
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 avocado

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 848kcal, vet 44.6g, koolhydraten 61.0g, eiwit 45.3g



1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. 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. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het rondom in met 1el olijfolie, een snuf zout en $\frac{2}{3}$ van de **kruidenmix** (of meer naar smaak). Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en bak het **vlees** 3-4min per kant tot het gaar is. Haal het **vlees** uit de pan en snij in plakken van ca. 1cm dik.



2. Rode kool inleggen

Snij de **rode kool** in heel dunne reepjes (zie ook de tip in **stap 6**). Los $\frac{1}{2}$ tl zout en een snuf suiker op in 1el azijn. Giet dit inlegmengsel bij de **rode kool** en kneed stevig tot de **kool** wat zachter is. Pel en halveer 1 teen knoflook en doe deze in een hoge (maat)beker met de **basilicumcrème**, een snuf zout, 1el olijfolie, 1el azijn en 75ml water – zet de beker opzij tot **stap 5**.



5. Afmaken en serveren

Halveer de **avocado**, wip de pit eruit en schep met een lepel het **vruchtvlees** uit de schil. Snij **1 helft** in dunne schijfjes. Snij de **andere helft** grof, doe deze in de hoge (maat)beker en pureer die ingrediënten tot een gladde **dressing**. Voeg evt. wat water en/of zout toe. Verdeel de **quinoa**, de **groente** en het **vlees** over diepe kommen en bedruip met de **dressing**.



3. Asperges roosteren

Verwijder de harde, houtige onderkant van de **asperges** (de onderste 1-2cm) en halveer de **dikkere asperges** in de lengte. Hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout, verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster in 8-10min goudbruin en gaar in de oven.



6. Handige kooktip!

Rode kool makkelijk dun snijden doe je zo: pel telkens 2-3 blaadjes van de kool. Rol ze op als een sigaar en snij deze gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.