



<650kcal: 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 chipotle-vlokken (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 kroppen babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- 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 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. 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, snijd in **2 platte filets** en kruid aan beide kanten met peper en zout. 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) en 1el heet water in een hoge (maat)beker en zet opzij. Pel de **knoflook**. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in vieren.



3. Dressing pureren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op hoog vuur. Roerbak de **knoflook** en **tomaat** 4-5min, tot de **groente** begint te schroeien. Pers het **limoensap** uit. Voeg de **knoflook**, de **tomaat**, het **limoensap** en ½tl zout toe aan de **chipotle-vlokken**. Pureer het geheel glad, proef en breng evt. verder op smaak meer zout.



5. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne partjes. Verwijder de stronken van de **sla**, haal de bladeren uit elkaar en snij ze in dunne repen.



6. Salade afmaken

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