



Bio-kipfilet met sinaasappel-jalapeñodressing

met quinoa, rode ui en twee soorten wortels

Vanavond draait het allemaal om de dressing. Die maak je namelijk van verse jalapeñopeper, sinaasappelsap, geroosterde sesamzaadjes en verse koriander. Een smaakbom die je hele gerecht naar een hoger niveau tilt. Daarom houden we de rest van de maken simpel: biologische kipfilet, ovengroenten en notige quinoa.



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 paarse wortel
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 biologische kipfilets
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 jalapeñopeper
- 10g verse koriander
- 1 zakje sesam¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Sesamzaad (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 778kcal, vet 25.3g, koolhydraten 68.0g, eiwit 63.8g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water voor de **quinoa** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in schuine plakken van ca. 1cm dik. Snijd de **courgette** hetzelfde. Pel en halveer de **ui** en snijd **elke helft** in 4 partjes.



4. Vlees toevoegen

Dep het **vlees** droog en snijd dwars doormidden. Wrijf rondom in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** in ca. 2min per kant stevig aan. Voeg toe aan de bakplaat en rooster het geheel in 8-10min in de oven gaar.



2. Groente roosteren

Verdeel de **gesneden groente** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster ca. 5min in de oven.



5. Dressing voorbereiden

Pers de **sinaasappel** uit. Pel de **knoflook** en snijd of pers fijn. Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Quinoa koken

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 15-20min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van het **sinaasappelsap**, **jalapeñopeper naar smaak**, de **koriander** de **sesamzaadjes** en 1el azijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het **vlees** in stukjes. Schep de **quinoa** op borden en verdeel de **kip** en de **ovengroente** erover. Besprenkel met de **dressing** en serveer.