



Oriëntaalse kip met rozemarijn

en fruitige courgette-quinoasalade



ca. 25min



2 personen

De naam rozemarijn komt van het Latijnse 'ros marin', wat letterlijk zeedauw betekent. Een zeer passende naam: oorspronkelijk groeiden de struikjes rozemarijn in het Middellandse zeegebied waar 's nachts dauwdruppels zich in de bloemknopjes konden verzamelen. De intense smaak van dit kruidje gaat perfect samen met het friszoete van de sinaasappel en het notige van de quinoa.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 teen knoflook
- 1 sinaasappel
- 1 zakje shoarmakruiden
- 150g quinoa
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 citroen
- 15g verse kruidenmix: peterselie & rozemarijn
- 1 blik kikkererwten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- bloem¹

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

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

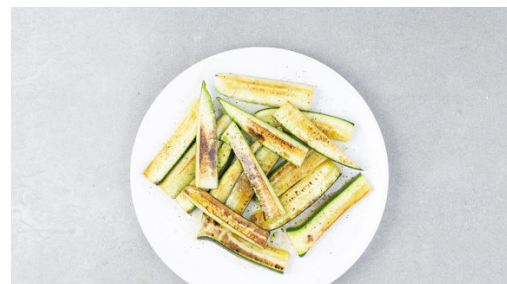
Voedingswaarde per portie

calorieën 771kcal, vet 24.2g, koolhydraten 78.7g, eiwit 51.2g



1. Quinoa koken

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water met het **bouillonpoeder** aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het **sap** met de **knoflook**, **1-2tl shoarmakruiden**, 1-2el olijfolie, 2el azijn en de **quinoa** aan de **bouillon** toe. Kook de **quinoa** in 10-15min beetgaar. Giet in een fijnmazige zeef af.



2. Courgette bakken

Snijd de **courgette** doormidden en dan in staafjes. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** in 3-4min rondom goudbruin. Voeg 1-2el azijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep de **groente** op een bord en veeg de pan schoon.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte in 2 dünnere filets. Wrijf ze in met bloem en een snufje zout. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Pluk de **rozemarijnaaldjes**.



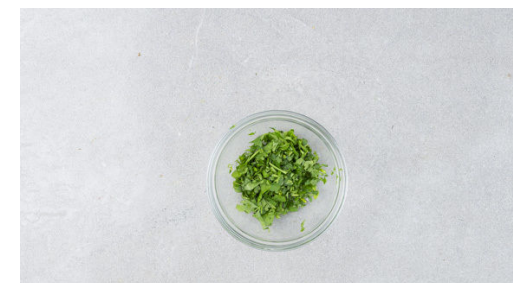
4. Kip bakken

Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte koekenpan en bak de **kip** in 2-3min per zijde op middelhoog vuur goudbruin en bijna gaar. Voeg de **rozemarijn** toe, besprenkel met de **citroensap** en breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur en laat het **vlees** er nog 2-3min in rusten.



5. Salade maken

Giet de **kikkererwten** af en roer ze samen met de **courgette** door de **quinoa**. Breng de **salade** op smaak met peper, zout en azijn naar wens.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** fijn. Snijd de **kip** schuin in plakken. Serveer de **salade** met de **kip** bovenop en bestrooi met de **peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.