

DINNERLY



Express+ <650kcal Kruidige kip op quinoa en frisse komkommersalade met koriander



ca. 20min



2 personen

In de minste tijd de meeste aroma's op tafel toveren? Geen probleem, deze heerlijke maaltijd is al bijna klaar. Razendsnel maak jij vandaag krokant gebakken kip en een knapperige komkommersalade met verse koriander. En de nootachtige quinoa is ook in een handomdraai bereid. Zo heb je alle tijd om ontspannen van je avondeten te genieten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 grote komkommer
- 10g verse koriander
- 1 sjalotje
- 1x kipstukjes
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

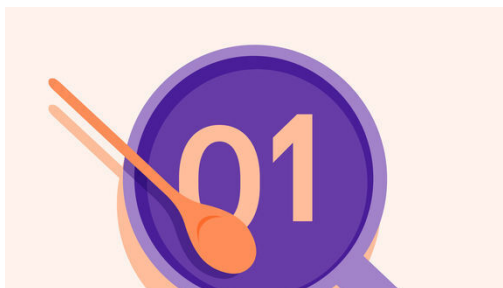
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en sla-bladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

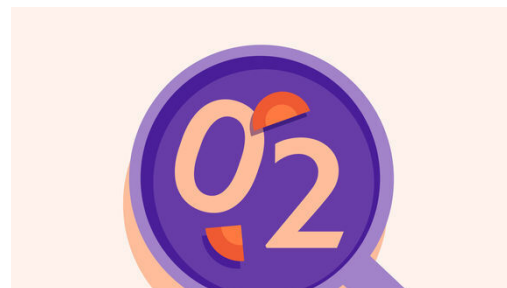
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 27.8g, koolhydraten 56.1g, eiwit 38.0g



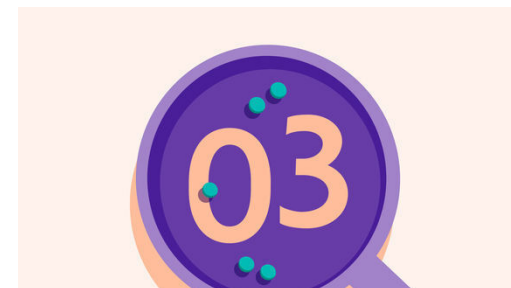
1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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.



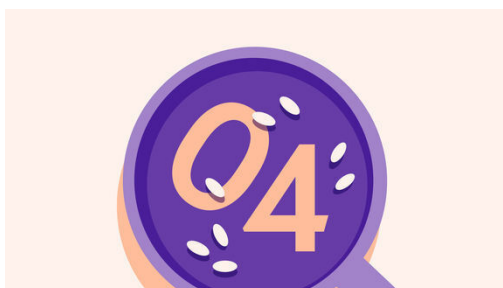
2. Salade maken

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan overdwars in stukken van ca. 1cm breed. Pluk de **korianderblaadjes** en snij grof. Snij de **koriandersteeltjes** fijn. Meng de **komkommer** en **koriander** met 1el plantaardige olie, 1tl (witte wijn) azijn en een snuf zout en suiker en zet tot het serveren opzij.



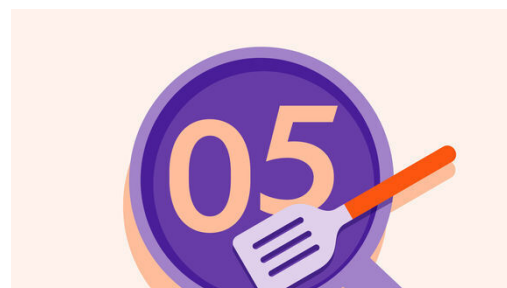
3. Sjalot snijden

Pel en halveer de **sjalot** en snij in dunne repen.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 1-2min. Zet het vuur lager, voeg de **sjalot** toe en bak in ca. 3min zacht. Meng de **kruidenmix** erdoor en bak nog 1-2min.



5. Afmaken en serveren

Breng de **quinoa** op smaak met peper en zout. Schep de **quinoa**, **komkommersalade** en het **vlees** op borden en serveer.



6. Rood accent

Heb je nog een paar tomaten in de koelkast liggen? Geef je komkommersalade dan wat extra kleur door ze kleingesneden toe te voegen. Een andere lekkere rode toevoeging is chili, dat past heerlijk bij het vlees. Voeg in stap 4 gewoon een paar stukjes chilipeper of wat chilivlokken toe.