



Oosterse kip met rozemarijn

op quinoasalade met courgette



20-30min



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 groentebouillonpoeder
- 1 teen knoflook
- 1 sinaasappel
- 1 zakje ras el hanout
- 200g quinoa
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 citroen
- 15g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 1 blik kikkererwten

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- 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 941kcal, vet 27.6g, koolhydraten 116.8g, eiwit 52.4g



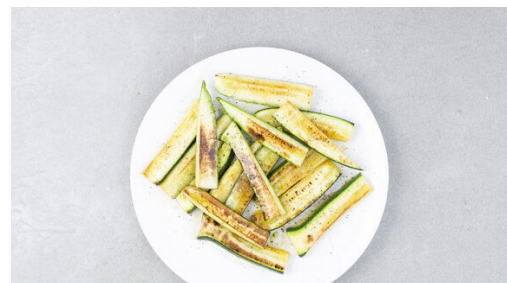
1. Quinoa koken

Doe 450ml water en het **bouillonpoeder** in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het **sap** met de **knoflook**, **1-2tl ras el hanout**, 1-2el olijfolie, 2el azijn en de **quinoa** aan de **bouillon** toe. Leg een deksel op de pan en kook nog 10-12min op laag vuur tot de **quinoa** gaar is.



4. Kip bakken

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



2. Courgette bakken

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



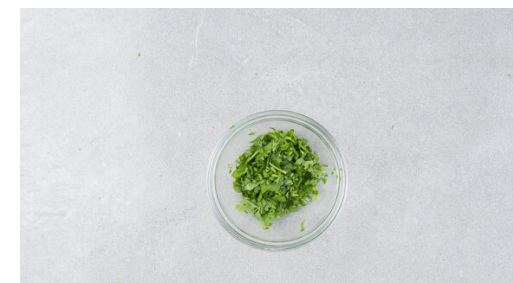
5. Salade maken

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



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Dek af met folie en sla met een zware pan gelijkmatig plat. Wrijf in met 1-2el bloem en een snufje zout. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Pluk de **rozemarijnnaaldjes**.



6. Peterselie hakken

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