



Kipdijfilets met granaatappelglaze

met versekruidendip en quinoa



ca. 25min



2 personen

Glaceren klinkt een beetje intimiderend, maar het is reuze eenvoudig. En het resultaat is ook niet mis. Vandaag gebruik je granaatappelextract, voor een friszuur smaakje dat het uitstekend doet bij de za'atar waarmee je de quinoasalade op smaak brengt. De yoghurt dip met munt en dille maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 3 kippendijfilets
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 zakje granaatappel-extract

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

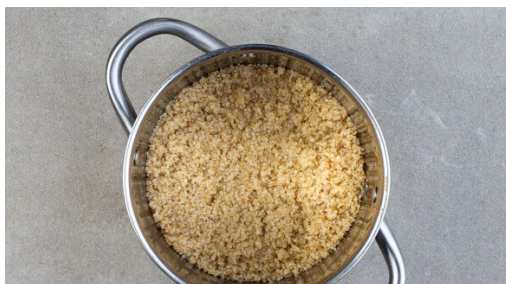
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

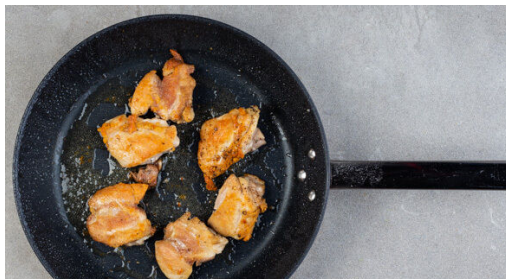
Voedingswaarde per portie

calorieën 919kcal, vet 43.3g, koolhydraten 79.4g, eiwit 54.5g



1. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef met warm water en voeg toe zodra het water kookt. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem de pan dan van het vuur.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 4-5min rondom goudbruin en gaar.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog, snijd de **filets** doormidden en wrijf ze in met zout en peper. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



5. Quinoa afmaken

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaat** in vieren en dan in dunne reepjes. Schep de **komkommer** en **tomaat** met de **bosui**, de **za'atar** en 2el olijfolie door de **quinoa**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Dip maken

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze ook fijn. Voeg de **verse kruiden** met 1tl olijfolie en 1tl azijn toe aan de **yoghurt** en roer los. Breng de **dip** evt. verder op smaak met peper en zout.



6. Kip glaceren

Schenk het **granaatappel-extract** bij de **kip** en warm kort door. Wentel de **kip** door de **siroop** zodat het **vlees** met een kleverig laagje bedekt is. Serveer de **kip** op de **quinoa** en schep de **kruidendip** erover.