



## Zoetzure kipspiesjes met sesam

met broccoli, paprika en quinoa



ca. 30min



2 personen

Zoetzure gerechten zijn echte allemansvrienden, maar niet altijd even gezond. Wij ontwikkelden een hele smakelijke versie boordevol groenten en gezonde granen. Het zoetzuur komt van de sinaasappel en de stevige smaken van sojasaus, curry-madraspoeder en knoflook maken het af.

## Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 teen knoflook
- 200g quinoa
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 300g broccoli
- 1 groene paprika
- 1 sinaasappel
- 2 tomaten
- 1 zakje curry-madraskruiden <sup>10</sup>
- 1x satéprikkers
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

## Kookgerei

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

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

### Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 17.9g, koolhydraten 94.3g, eiwit 54.6g



### 1. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **kipstukjes** droog en meng ze met de **sojasaus**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Spoel de **quinoa** grondig in een fijnmazige zeef. Voeg met de **knoflook** en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **quinoa** in 10-12min gaar.



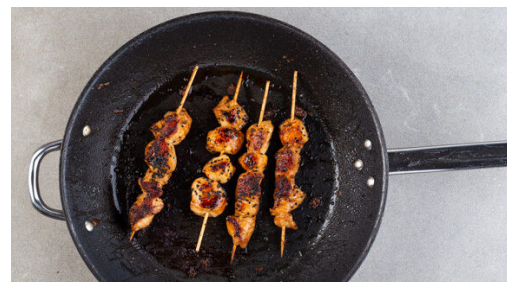
### 4. Spiesjes maken

Rijg de **kip** aan de **satéprikkers** en bewaar de **achtergebleven sojasaus**. Controleer of de **zoetzure saus** dik genoeg is. Zo niet, meng 1tl bloem met 1el koud water en roer door de **sous**. Laat sudderen tot je de **sous** dik genoeg vindt.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in roosjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pers de **sinaasappel** uit.



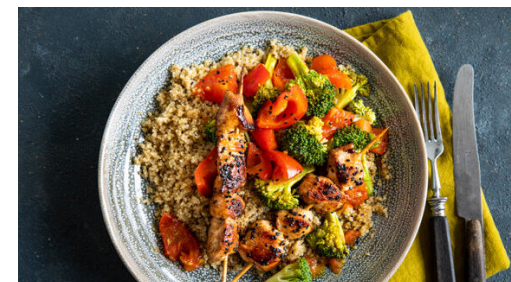
### 5. Spiesjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olie. Braad de **kipspiesjes** ca. 4min per kant tot het **vlees** gaar is. Voeg de **helft van de achtergebleven sojasaus** toe aan de **groenten** en laat nog ca. 1min garen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



### 3. Groenten koken

Breng 100ml water aan de kook in een grote koekenpan of wok. Roer er 1tl honing of suiker door en voeg de **paprika** toe. Dek af en laat ca. 3min garen. Snijd de **tomaten** in blokjes en voeg ze toe aan de koekenpan, met de **broccoli**, het **sinaasappelsap**, de **helft van de curry-madraskruiden**, de **rest van het bouillonpoeder** en 1-2el azijn. Laat 5-8min onafgedekt garen.



### 6. Sesam toevoegen

Bestrooi de **kipspiesjes** met de **sesam** en serveer ze met de **zoetzure groenten** en de **quinoa**.