



Harissa-kip met venkelsalade

op volkoren quinoa met amandelen



ca. 25min



2 personen

Harissa is een van oorsprong Tunesische kruidenpasta van rode peper en diverse kruiden en specerijen. Het wordt in allerlei landen en in allerlei gerechten gebruikt. In dit recept wrijven we er kip mee in, waardoor deze prachtig rood wordt en heerlijk gaat smaken. Krijgen we daarbij nog een frisse salade met lekkere quinoa en dungsnesden venkel? Jazeker krijgen we dat! Wat een feest.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje harissa
- 1 venkel
- 2 wortels
- 50g gedroogde dadels
- 1 bosui
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa
- 1 zakje za'atar ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- zeef

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

Allergenen

sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 34.6g, koolhydraten 63.4g, eiwit 41.1g



1. Vlees marineren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Meng deze met de **harissa**, 1tl zout en een snuf peper. Zet opzij om te marineren.



2. Groenten snijden

Snijd de harde onderkant van de **venkel**, halveer de **venkel** in de lengte en snijd in heel dunne plakken. Schil of schrob de **wortels** en snijd in dunne plakken. Meng de **venkel** en **wortel** met de **rozijnen**, 1el (witte) azijn en 1tl zout. Giet er heet water totdat alles onder water staat, zodat de **rozijnen** kunnen wellen. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



3. Quinoa opwarmen

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie. Rooster het **amandelschaafsel** 1-2min op middelhoog vuur tot het goudbruin is. **Let op:** het kan snel aanbranden. Schep uit de pan. Verhit 1el olijfolie in de koekenpan en bak de **quinoa** ca. 2min op middelhoog vuur terwijl je het blijft omroeren. Schep de **kruidenmix** erdoor, bak 1min mee en haal dan de pan van het vuur.



4. Vlees bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1tl olijfolie. Bak het **vlees** 4-5min per kant op middelhoog vuur, tot het goudbruin en gaar is. Haal de pan van het vuur en houdt het **vlees** afgedekt warm.



5. Salade mixen

Maak een **dressing** van 2el olijfolie, 1el (witte) azijn, 2tl honing en 1/2tl zout. Giet de **salade** af in een zeef, meng met de **dressing** en schep dan de **quinoa** erdoor.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **salade** en het **vlees** over de borden. Garneer met de **bosui** en het **amandelschaafsel**.