



Gerookte kip op quinoa en veldsla

met gebakken bieten en yoghurtdressing



ca. 30min



2 personen

Liefde op het eerste gezicht: onze goede vriend, de gele biet, ontmoet vandaag een perfecte metgezel, de roze chioggiabiet. Dit dreamteam nestelt zich gezellig in zachte veldsla, geurige dille en verse munt. Ook inbegrepen: quinoa, gerookte kipreepjes en een bijzondere yoghurtdressing met komijn en sumak. Voor extra knapperigheid strooien we er geroosterde pompoezpitten over. C'est ça, l'amour!

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 gele biet
- 1 chioggabiet
- 1 rode ui
- 25g pompoenpitten
- 20g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje sumak
- 1x gerookte kipreepjes
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 23.9g, koolhydraten 68.8g, eiwit 33.5g



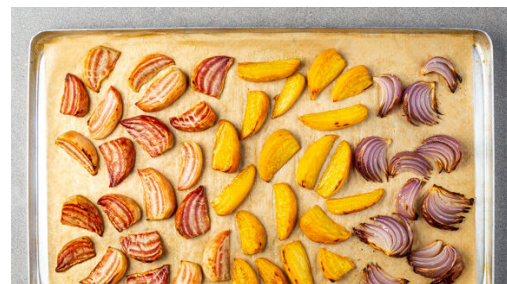
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. 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 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Dressing maken

Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze fijn. Snijd de **dille mét steeltjes** fijn. Meng **2-3el yoghurt** met **1tl komijnpoeder**, **1/2tl sumak**, 1el azijn, 1-2el water en een snuf peper en zout. Proef en voeg evt. nog wat peper en zout toe.



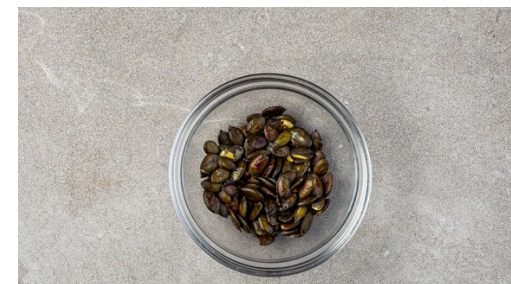
2. Groenten bakken

Schil de **bieten** en pel de **ui**. Snijd alles in partjes van ca. 1cm breed en meng deze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze ca. 15min in de oven.



5. Vlees meebakken

Zet na 15min roosteren de bakplaat op het aanrecht, schuif de **groenten** opzij en leg de **kipreepjes** ernaast. Bak het geheel nog eens 3-5min in de oven tot de **bieten** goudbruine randjes hebben.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze een ploppend geluid maken. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Kruid de **quinoa** met een snuf peper en zout. Schep de **veldsla**, de **gesneden kruiden**, de **dressing**, de **bieten**, de **ui** en de **kipreepjes** door elkaar. Verdeel de **quinoa** en **salade** over de borden en garneer met de **pompoenpitten** en nog wat **sumak**. Zet de **rest van de yoghurt** op tafel zodat men naar smaak wat over het gerecht kan druppelen.