

# MARLEY SPOON



## Quinoa-salade met kip feta, cherrytomaten en pompoenpitten



ca. 20min



Voor 3-4 personen

De Grieken nemen hun nationale kaas heel serieus, getuige de vijftien geboden die allemaal zijn samengevat in het 'feta-besluit'. Deze Griekse kaas moet bijvoorbeeld ten minste 60 dagen rijpen. Wij eren de Griekse nationale trots als smaakmaker op deze frisse quinoa-salade met kip, cherrytomaten en pompoenpitten. Graag voegen wij nog een zestiende gebod toe: proef deze heerlijke salade met feta!

## Wat je van ons krijgt

- kipfilets
- komkommer, mini
- pompoenpitten
- cherrytomaten
- limoen
- verse kruidenmix: koriander & munt
- feta <sup>7</sup>
- quinoa

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- fijnmazige zeef
- grote koekenpan
- grote kookpan

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

## Kooktip

De quinoa is gaar wanneer de kern uit het vliesje komt en een 'C' om het korreltje vormt.

## Allergenen

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

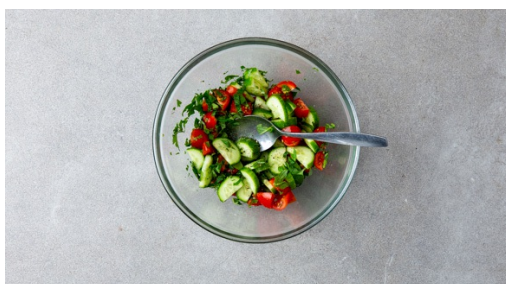
## Voedingswaarde per portie

calorieën 653.0kcal, vet 27.8g, eiwit 43.9g, koolhydraten 52.0g



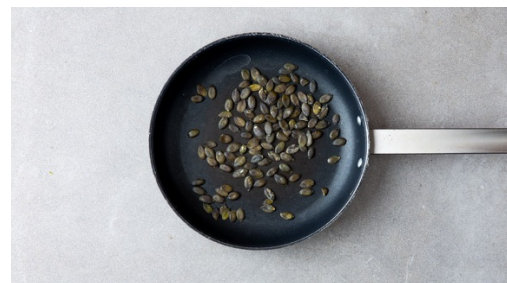
### 1. Quinoa koken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef. Voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt en kook op middellaag vuur in 10-12min beetgaar (**zie tip, links**). Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



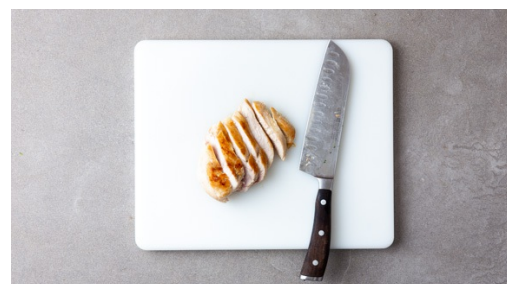
### 4. Groenten mengen

Snijdt de **minikomkommers** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Snijdt de **cherrytomaten** in vieren. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijdt de **andere helft** in partjes. Hak de **verse kruiden** zonder harde steeltjes fijn. Meng de **komkommer, tomaten, 1-2el limoensap, 1-2el olijfolie** en de **gehakte kruiden** in een kom. Breng op smaak met zout en peper.



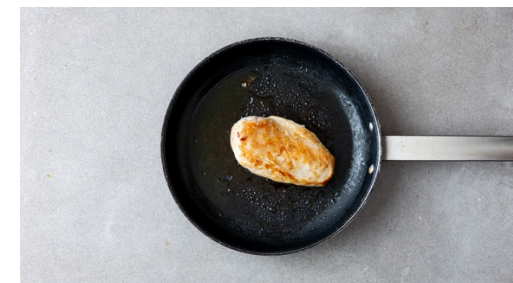
### 2. Pompoenpitten roosteren

Verhit intussen een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2-3min totdat ze een ploppend geluid maken en goudbruin kleuren. Let op: de **pitten** kunnen snel verbranden, dus schud de pan af en toe. Neem de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar voor stap 6.



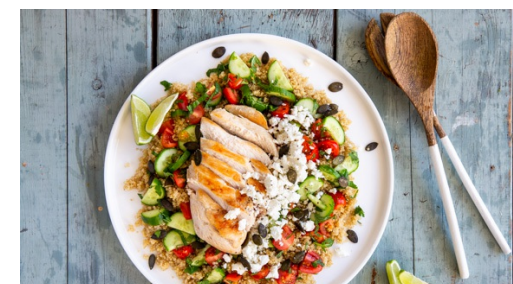
### 5. Kip snijden

Snijdt de **kipfilets** schuin in plakjes. Schep **1 opscheplepel gekookte quinoa** in de koekenpan waarin je de **kip** hebt gebakken. Roer door om de **quinoa** met de **bakresten** te bedekken. Doe dan **alle quinoa** in de kom met **groenten** en schep om. Proef en breng de **salade** evt. op smaak met peper en zout.



### 3. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met peper en zout. Bak de **kip** in 5-6min op één kant goudbruin. Keer om en bak nog 4-5min totdat de **kipfilets** gaar zijn. Neem uit de pan en laat rusten. Was de pan nog niet af!



### 6. Serveren

Schep de **quinoasalade** op en leg de **kip** er bovenop. Verkruiemel de **feta** grof erboven en bestrooi alles met de **pompoenpitten**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.