

MARLEY SPOON



Lichte kruidenquinoa met kip

met zomerse paksoi en cashewnoten



ca. 20min



2 personen

Als je aan de zomer denkt, denk je niet meteen aan een stoofgerecht. Toch laat dit lichte, snelle en zomerse 'stoofpotje' met kip je zien dat het wel degelijk kan. Dankzij zomerse smaken en zonnige ingrediënten als limoen, paksoi en lekker veel groene kruiden krijgt dit recept een zomerse vibe. Denk daarbij verder aan malse stukjes kip, notige quinoa en romige cashewnoten en je weet dat dit gerecht een winnaar is!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 paksoi
- 200g quinoa
- 1x kipstukjes
- 1 limoen
- 1 kippenbouillonblokje ⁹
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 15g verse kruidenmix: bieslook & koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- wok of grote koekenpan
- fijnmazige zeef
- fijne keukenrasp

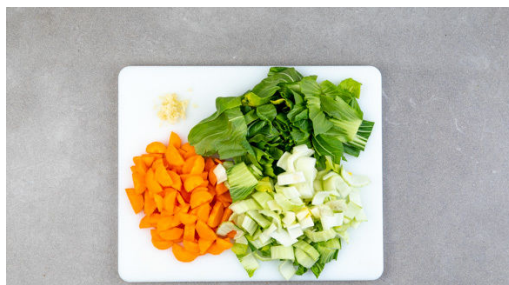
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 635.0kcal, vet 20.0g, eiwit 44.4g, koolhydraten 61.9g



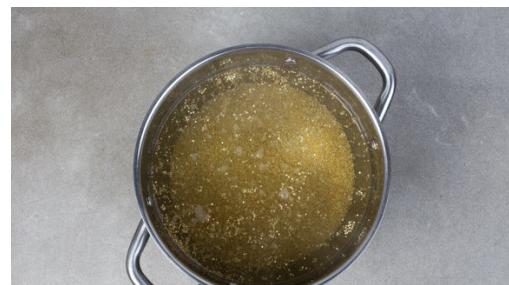
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil evt. de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd het **wit van de paksoi** in reepjes en hak de **groene bladeren** grof.



4. Stoof koken

Voeg de **knoflook**, het **wit van de paksoi**, de **helft van de limoenrasp**, 150-200ml water en 1/2tl peper toe. Verkruimel het **bouillonblokje** boven de pan, roer door en breng het geheel aan de kook. Kook 6-8min en voeg op het eind het **groen van de paksoi** toe.



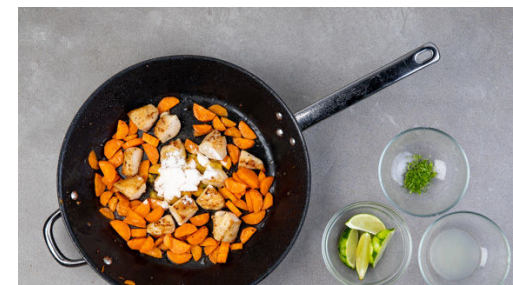
2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Voeg **2/3e van de quinoa** toe zodra het water kookt en kook de **quinoa** in 10-15min op matig vuur beetgaar. Gebruik meer **quinoa** bij grote trek. Giet het water af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



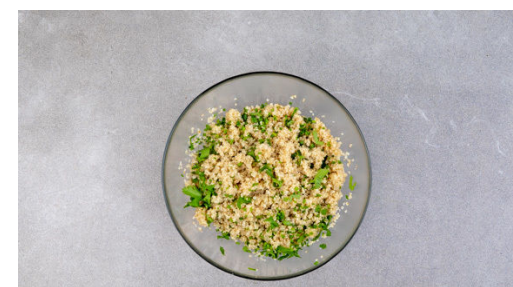
5. Cashewnoten roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 2-3min goudbruin. Let op: de **noten** kunnen snel aanbranden! Schep de **noten** uit de pan, zet ze opzij en hak ze grof als je de tijd hebt.



3. Kip bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min rondom goudbruin. Voeg de **wortelplakjes** toe en bak 2min mee. Bestuif de pan met 1el bloem en bak al roerend 1min. Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **een limoenhelft** uit en snijd de **andere limoenhelft** in partjes.



6. Kruidenquinoa maken

Snijd de **bieslook** in ringetjes en hak de **koriander** fijn. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **quinoa**. Breng de **kipstoof** op smaak met **1-2el limoensap**, de **rest van de limoenrasp** en evt. zout en/of peper. Schep de **quinoa** en de **kip** met **groenten** op en gaarneer met de **cashewnoten** en de **rest van de kruiden**. Serveer met de **limoenpartjes** erbij.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**