

MARLEY SPOON



Quinoasalade met kip en feta, tomaatjes met pompoenpitten

 ca. 20min  2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 1 minikomkommer
- 1x cherrytomaten
- 1 limoen
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijnmazige zeef
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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.

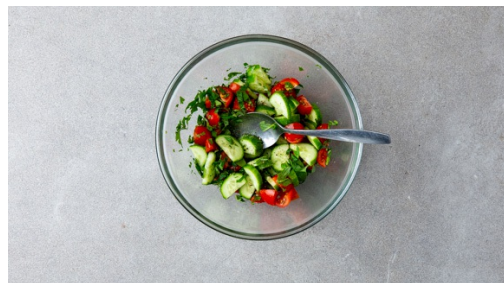
Voedingswaarde per portie

calorieën 695.0kcal, vet 29.2g, eiwit 48.7g, koolhydraten 53.6g



1. Quinoa koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote 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 10-15min beetgaar (**zie tip, links**). Giet af en laat de **quinoa** in de zeef uitlekken.



4. Salade voorbereiden

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



2. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min totdat ze een ploppend geluid maken en goudbruin zijn. 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

Snijd de **kip** 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 **kipfilet** droog en wrijf hem in met peper en zout. Bak de **kip** in 5-6min op één kant goudbruin. Keer om en bak nog 4-5min totdat de **kip** gaar is. Neem uit de pan en laat rusten. Was de pan nog niet af!



6. Serveren

Schep de **quinoasalade** op en leg de **kip** erbovenop. Verkruiemel de **helft van de feta** grof erboven (of meer naar wens). Garneer met de **pompoenpitten** en geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.