

---

## Quinoa met kipstukjes

en broccoli met kaas uit één pan



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- quinoa
- soepgroenten <sup>9</sup>
- kippenbouillonblokje <sup>9</sup>
- broccoli
- geraspte oude kaas <sup>7</sup>
- kipstukjes

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- fijnmazige zeef
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker

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

## Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie



### 1. Kip bakken

Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook en laat daarna het **bouillonblokje** in het water oplossen. Bestrooi de **kipstukjes** met voldoende zout en peper. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **kip** toe. Roerbak 2-3min totdat de **kip** rondom goudbruin is. Schep uit de pan en zet weg tot stap 4.



### 2. Soepgroenten bakken

Voeg 1el olijfolie aan de gebruikte pan toe en verhit op middelhoog vuur. Voeg de **soepgroenten** met een snuf zout toe en dek af met een deksel. Bak zo 3-5min totdat de **soepgroenten** zachter beginnen te worden.



### 3. Broccoli snijden

Snijd intussen 2cm grote roosjes van de **broccoli**. Verwijder hardere stukken van de **stronk** en snijd de **stronk** vervolgens plakjes.



### 4. Quinoa toevoegen

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg samen met de **broccoli** en **kipstukjes** aan de pan met **groenten** toe. Roer goed door. Giet de **bouillon** over de **quinoa**. Roer door en breng aan de kook. Zet het vuur lager, dek af met een deksel en kook 10-12min totdat de **quinoa** beetgaar is. Roer zo nu en dan door om te voorkomen dat de **quinoa** aankoekt.



### 5. Kaas toevoegen

Neem dan het deksel van de pan en breng de **quinoa** op smaak met peper en evt. zout. Neem de pan van het vuur en bestrooi de **quinoa** met de **geraspte kaas**. Roer door totdat de **kaas** is gesmolten.



### 6. Serveren

Proef en breng evt. het **quinoa-pannetje** op smaak met meer peper en zout. Serveer warm.