
Quinoa met kipstukjes

en broccoli met kaas uit één pan



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- soepgroenten ⁹
- kipstukjes
- geraspte oude kaas ⁷
- broccoli
- kippenbouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

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 800ml 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.