
Amandel-quinoabowl met kip

en kokos-mangosaus



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- quinoa
- amandelschaafsel ¹⁵
- limoen
- kipstukjes
- kokosrasp
- verse koriander
- verse chilipeper
- knoflook
- wortel
- mini-komkommer
- mango

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller of kaasschaaf
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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

Kooktip

Houdt iemand niet van pittig? Maak de saus dan eerst zonder de chilipeper, houd de helft apart en mix chilipeper naar wens door de rest van de saus.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Amandelen roosteren

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Rooster het **amandelschaafsel** in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Pel en hak de **helft van de knoflook** fijn. Doe dit met de **kokosrasp** en 100ml gekookt water in een hoge (maat)beker. Zet opzij tot stap 5.



4. Groenten voorbereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Schil de **mango** en snijd hem in blokjes. Snijd de **mini-komkommer** in blokjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pluk **1/3e van de korianderblaadjes**, hak ze grof en zet opzij tot stap 6. Snijd de **chilipeper** doormidden en verwijder de zaadlijsten.



2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan. Voeg de rest van het gekookte water met 1/2tl zout aan een middelgrote kookpan toe en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **quinoa** toe en kook deze in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitstomen.



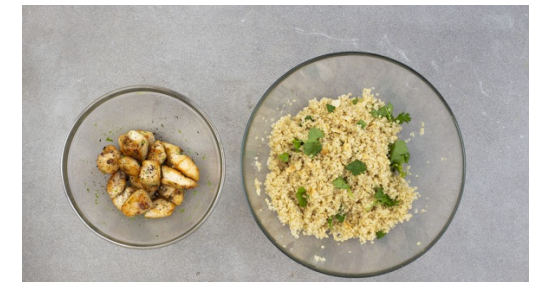
5. Saus maken

Doe de **rest van de koriander** en de **helft van de chilipeper** (zie kooktip, links) bij het **knoflook-kokosmengsel**. Voeg 1el olijfolie, **1-2el limoensap**, **1/3e van de mango**, 1/4tl zout en peper naar smaak toe en pureer met een staafmixer tot een gladde **saus**. Proef en breng evt. op smaak met extra zout, peper en **limoensap** of azijn.



3. Kip bakken

Verhit intussen 1el olie in de zojuist gebruikte koekenpan op hoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe en bak 2-3min tot de **kip** goudbruin aan de onderkant is (roer niet in de pan!). Schep de **kipstukjes** om en bak 2-3min op de andere kant, roer ook daarbij niet. Roerbak de **kip** daarna in 1min goudbruin en gaar. Houd warm.



6. Kip en quinoa afmaken

Breng de **kip** op smaak met **limoenrasp**, zout en peper naar wens. Roer de **helft van het amandelschaafsel** en de **helft van de gehakte koriander** door de **quinoa**. Schep de **quinoa** op en verdeel de **kip**, de **rest van de mango**, **komkommer** en **wortel** in groepjes erover. Serveer met de **kokos-mangosaus**. Bestrooi met de **rest van het amandelschaafsel** en de **__koriande...**