

---

## Quinoa-kipbowl

met ananassaus en kokosvlokken



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- wortel
- bosui
- limoen
- verse chilipeper
- mini-komkommer
- rodekoolreepjes
- Barbossa's Caribbische spice mix
- kokosvlokken
- ananas
- quinoa
- kipstukjes

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

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

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

### Allergenen

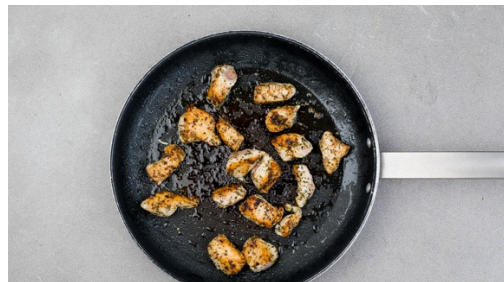
Kan sporen van allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



### 1. Kokosshaafsel roosteren

Breng ruim water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan voor de **quinoa** aan de kook. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosvlokken** in 1-2min goudbruin. Let op, de **vlokken** kunnen snel verbranden! Schep de **kokosvlokken** uit de pan en houd ze apart tot stap 6. Meng de **kip** met de **Caribbische spice mix** en 1/2tl zout.



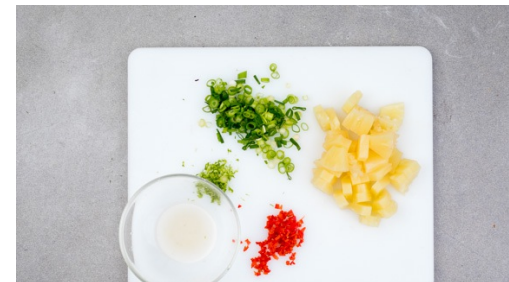
### 4. Kip bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog-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 daarbij niet door. Roerbak de **kip** daarna in 1min goudbruin en gaar. Houd de **kip** warm tot het serveren.



### 2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazige zeef onder de koude kraan af. Voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



### 5. Ananassaus voorbereiden

Giet de **ananas** af, stapel de schijven op elkaar en hak ze in grove stukken. Snijd de **bosui** in ringen. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en het steeltje en hak de **peper** grof.



### 3. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in blokjes. Schil evt. de **wortel** en gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **wortel** te schaven. Meng de **rodekoolreepjes** en **wortellinten** met 1el azijn, 1tl olijfolie en een snuf zout. Kneed een paar keer goed door met je handen.



### 6. Ananassaus maken

Doe de **ananas**, **helft van de bosui**, **chilipeper** naar smaak, 1/2tl zout, peper, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp** en 1el azijn in een hoge maatbeker en pureer glad. Proef en breng evt. op smaak met meer zout, peper, **chili** en/of **limoensap**. Schep de **quinoa** op en verdeel de **kip** en **groenten** er in groepjes over. Garneer met de **sous**, **kokosvlokken** en \_\_rest van...