
Quinoa-kipbowl

met ananassaus en kokosvlokken



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

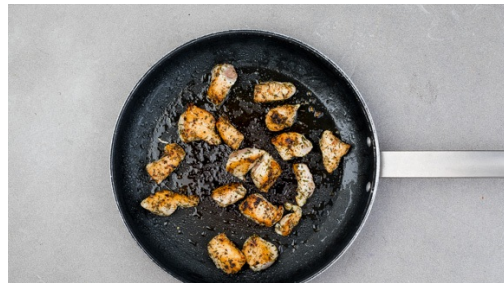
Kan sporen van allergenen bevatten.

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.



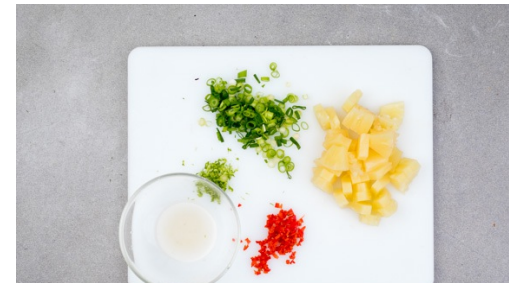
4. Kip bakken

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 **mini-komkommers** 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, **1-2el limoensap**, **1tl limoenrasp** en 1el azijn in een 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 de...