

Quinoa salade met gegrilde kip



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	518 Kcal
Koolhydraten	27.2 g
Eiwitten	38.7 g
Vet	26.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet, in stukjes
- 2 opscheplepels gekookte quinoa
- 150 g gemengde sla
- 3 tomaatjes
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 3 ansjovisjes, fijngesneden
- 1 teen knoflook, geperst
- Kipkruiden
- Zout
- Peper

EXTRA

- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl koriander
- 1 tl knoflookpoeder
- 2 tl zwarte peper
- 1 tl tijm
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl basilicum

BEREIDINGSWIJZE

Marineer de kipfilet met een eetlepel olie en de kruiden naar smaak. Bak de stukjes kip goudbruin en gaar en laat dit even afkoelen. Doe de sla, quinoa en de tomaatjes op een bord. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, citroensap, ansjovis, knoflook, peper en zout en sprenkel over de salade. Leg de lauwwarme kip boven op de salade.

TIP: BEWAAR DE
OVERGEBLEVEN
KRUIDEN IN EEN
GOED AFSLUITBAAR
POTJE.