

3 Vlees

Gegrilde kip met quinoa en gestoomde groente

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom ondertussen de spruitjes in 10-12 minuten beetgaar. Doe na 5 minuten de broccoli erbij en stoom deze ook beetgaar. Laat een grillpan goed heet worden. Wrijf de kip in met een eetlepel olijfolie en gril de kip circa 4 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, azijn, het citroensap en wat peper en zout. Doe de quinoa, kidneybonen, spruitjes, broccoli, spinazie, avocado en de kipfilet in een kommetje of diep bord. Besprenkel met de dressing en maak af met de sesamzaadjes.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 kipfilet
- [ ] 1 opscheplepel kidneybonen
- [ ] 15 g onbereide quinoa (= 1 opscheplepel à 50 g gekookte quinoa)
- [ ] 100 g spruitjes
- [ ] 100 g broccoli
- [ ] Handje spinazie
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 tl sesamzaad
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**623 kcal**
Koolhydraten	**24 g**
Vet	**36 g**
Eiwit	**41 g**