

Mediterrane kipkom

Porties: 2 • Niveau: Moeilijk • Categorie: Diner

Mediterrane kipkom is een recept uit de categorie Diner.

Ingrediënten

- 2 kipfilets zonder bot
- vel
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels citroensap
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gerookte paprika poeder
- 1 /2 theelepel knoflookpoeder
- 1 /4 theelepel zout
- 1 /4 theelepel zwarte peper
- 1 kopje quinoa, afgespoeld
- 2 kopjes water of kippenbouillon
- 1 kopje cherrytomaten, gehalveerd
- 1 /2 komkommer, in blokjes gesneden
- 1 /4 kopje rode ui, dun gesneden
- 1 /4 kopje Kalamata-olijven, in plakjes gesneden
- 1 /4 kopje verkruimelde fetakaas
- 1 /4 kopje hummus
- Verse peterselie, fijngenhakt voor garnering
- Citroenpartjes, om erbij te serveren

Bereidingswijze

- 1 Beschrijving
- 2 Deze mediterrane kipbowl is een kleurrijke explosie van smaken, met malse gegrilde kip, frisse groenten en luchtige quinoa, overgoten met een pittige dressing. Gezond én heerlijk!
- 3 Instructies
- 4 Verwarm de grill voor op middelhoog vuur of de oven op 190 °C
- 5 Meng in een kleine kom de olijfolie, citroensap, oregano, paprikapoeder, knoflookpoeder, zout en zwarte peper.
- 6 Bestrijk de kipfilets met het kruidenmengsel en laat ze minstens 15 minuten marineren.
- 7 Terwijl de kip marineert, kook je de quinoa. Breng 500 ml water of bouillon aan de kook, voeg de quinoa toe, zet het vuur lager en laat 15-20 minuten sudderen tot het vocht is opgenomen. Maak de quinoa los met een vork als hij gaar is.
- 8 Grill de gemarineerde kip ongeveer 6-7 minuten aan elke kant, of tot hij gaar is en vanbinnen niet meer roze is. Je kunt de kip ook 25-30 minuten in een voorverwarmde oven bakken. Laat de kip even rusten voordat je hem aansnijdt.
- 9 Stel de kom samen: begin met een basis van quinoa en beleg deze vervolgens met plakjes kip, cherrytomaatjes, komkommer, rode ui, olijven en feta.
- 10 Voeg een klodder hummus toe aan de zijkant en garneer met verse peterselie.
- 11 Serveer met schijfjes citroen voor een frisse, pittige toets.

Toegevoegd door Matthieu