

PILAV VAN QUINOA

DIT HEB JE NODIG VOOR 2 PERSONEN:

200 GRAM QUINOA
2 EETLEPELS PIJNBOOMPITTEN
1 RODE UI
250 G WINTERPEEN
300 GRAM KIPFILET
3 EETLEPELS KRENTEN OF ROZIJNEN
400 GRAM VERSE BLADSPINAZIE
2 EETLEPELS OLIJFOLIE

EN ZO BEREID JE HET:

BEREID DE QUINOA VOLGENS DE AANWIJZINGEN OP DE VERPAKKING. ROOSTER ONDERTUSSEN DE PIJNBOOMPITTEN 3 MINUTEN IN EEN KOEKENPAN ZONDER OLIE OF BOTER EN LAAT AFKOELEN OP EEN BORDJE.

SNIPPER DE UI EN SNIJD DE WINTERPEEN IN PLAKJES. VERHIT DE HELFT VAN DE OLIE IN EEN HAPJESPAN OP MIDDELHOOG VUUR EN BAK DE UI EN PEEN 10 MIN. SNIJD DE KIP IN REEPJES. VERHIT DE REST VAN DE OLIE IN DEZELFDE PAN EN BAK DE KIP IN 5 MINUTEN GAAR. BRENG OP SMAAK MET PEPER EN ZOUT. VOEG DE UI, PEEN, KRENTEN EN IN DELEN DE SPINAZIE TOE EN BAK NOG 2 MINUTEN

VOEG DE QUINOA TOE EN SCHEP OM TOT DE SPINAZIE IETS IS GESLONKEN. BRENG OP SMAAK MET PEPER EN ZOUT EN SCHEP DE PIJNBOOMPITTEN ERDOOR.

HEB JE NOG WAT OVER? DEZE PILAV IS KOUD OOK HEERLIJK ALS LUNCH.

SMAKELIJK ETEN EN MAAK ER EEN FIJNE DAG VAN!

Vitae