

FRUITIGE QUINOA MET KIP

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 396 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 200 gr quinoa
- 400 gr groentebouillon
- 500 gr kippenfilet
- 150 gr **granaatappelpitten**
- 4 schijven ananas
- 4 lente-uitjes
- 4 eetlepels walnoten
- 20 kerstomaten in verschillende kleuren
- sap van 1 limoen
- platte peterselie
- cajunkruiden
- olijfolie
- peper
- zout



VOORBEREIDING

Snij de ananas in kleine blokjes en de lente-ui in dunne ringen. Hak de peterselie en de walnoten fijn en halveer de kerstomaten.



BEREIDING

Spoel de quinoa grondig onder stromend water en kook deze gaar in de groentebouillon gedurende 12-15 minuten. Laat nog even wellen op het vuur en laat afkoelen.

Snij de kippenfilet in blokjes en kruid deze met cajunkruiden, peper en zout. Bak ze in olijfolie. Meng de quinoa met de granaatappelpitten, de ananas, de lente-ui, de fijngehakte peterselie, de fijngehakte walnoten en de gehalveerde kerstomaten.

Overgiet de quinoasalade met het limoensap.

Eventueel bijkruiden met peper en zout.

Dit gerecht kan afgewerkt worden met extra bladpeterselie.

TIP

Als je een verse granaatappel gebruikt, rol deze dan eerst over een werkblad terwijl je er hard op duwt. Snijd de vrucht in twee en sla met een houten lepel op de schil zodat je de pitjes gemakkelijk kan verwijderen.

Granaatappels zijn prachtige rode vruchten en komen oorspronkelijk uit Perzië. Van binnen zitten rode besjes en deze zijn een bron van kalium, vitamine C en bevatten ontzettend veel stoffen die goed zijn voor je immuunsysteem. Het is één van de allergezondste vruchten die er zijn. Het is een leuke uitdaging om een granaatappel open te krijgen. Eerst snijd je de granaatappel helemaal rondom door de schil en vervolgens breek je de granaatappel voorzichtig doormidden. Pak dan een (pol)lepel en sla de zaden los door op de buitenkant van de granaatappel te slaan.

WEETJES

Het is hoogstwaarschijnlijk dat de edelsteen granaat naar de granaatappel is vernoemd. Dit vanwege de kleur en de pitjes die op kleine edelsteentjes lijken. Ook komt de granaatappel in verschillende mythologieën en religies voor als exceptioneel fruit. In het boeddhisme behoort de granaatappel tot een van de drie gezegende vruchten. In de Bijbel worden de wangen van een vrouw vergeleken met een granaatappel. En er wordt ook gezegd dat de granaatappelboom dezelfde boom is als de boom van de kennis van goed en kwaad. Je weet wel, die boom waar Adam en Eva van aten, waardoor zij uit het paradijs verbannen werden.

AANKOOP & BEWARING

Een granaatappel die zwaar aanvoelt voor zijn grootte, zit waarschijnlijk vol sap. Kies bij voorkeur de glanzende vruchten en negeer vruchten met een harde of droge schil. Granaatappels zijn in de koelkast een week houdbaar. Een granaatappel rijpt na bij kamertemperatuur. De kleur van de schil verandert na het plukken niet meer, maar het vruchtvlees kleurt door van geel-rood naar rood-bruin. De schil kan hierbij bruine vlekken gaan vertonen, maar dit beïnvloedt het vruchtvlees niet.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 85

water 77,3 g • eiwit 1 g • koolhydraten 17,5 g • suikers 12 g • vet 0,7 g
vit. A 0,01 mg • vit. B1 0,05 mg • vit. B2 0,02 mg • vit. B6 0,30 mg • vit. C 6,5 mg
calcium 10 mg • kalium 200 mg • natrium 3 mg • fosfor 10 mg
ijzer 0,3 mg • magnesium 10 mg • koper 0,20 mg • zink 0,40 mg

