

QUINOA SALADE MET KIP EN TZATZIKI

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 430 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 500 gr kipfilet
- kippenkruiden
- 2 eetlepels olijfolie
- 300 gr magere Griekse yoghurt
- komkommer
- 1 à 2 teentjes look
- 200 gr quinoa
- 250 gr kerstomaatjes
- 4 lente-uitjes
- handvol olijven
- handvol **basilicum**
- 1 soeplepel sojasaus



VOORBEREIDING

De kipfilet langs 2 kanten kruiden met kippenkruiden. Laat de kruiden even intrekken. Schil ondertussen de komkommer en rasp de komkommer in dunne reepjes en wring uit om overtollig vocht te verwijderen. Was en halveer de kerstomaatjes. Was en snij de lente-ui in dunne ringen. Ontpit de olijven en snij ze in twee. Was de basilicum en hak deze fijn.



BEREIDING

Bak de kipfilet in de olijfolie. Meng de Griekse yoghurt met de komkommer en look. Voeg de look toe naar smaak. Kook de quinoa en laat afkoelen. Meng de quinoa met de kerstomaten, olijven, lente ui en basilicum. Voeg een scheutje sojasaus toe.

Serveer de quinoa salade samen de kip en tzaziki in een mooie bowl - schik hier nog wat extra groenten rond !

TIP

In plaats van kip kan er ook vis gebruikt worden.

WEETJE

De naam Basilicum stamt waarschijnlijk van het Griekse woord basileus af. Basileus betekend koning of koninklijk. Basilicum wordt ook wel koningskruid genoemd. Het is in India een heilig kruid dat aangeplant wordt bij tempels en gewijd is aan de Hindoegoden. Ook de Egyptenaren kenden deze plant. In meerdere grafkamers zijn kransen van Basilicum bladeren gevonden. De Grieken kenden de plant als geneeskrachtig kruid. Omdat basilicum rond het graf van Christus na de wederopstanding groeide, gebruiken sommige Grieks-orthodoxe kerken het om er wijwater mee te bereiden en zetten potten met basilicum bij het altaar. Basilicum wordt in het zuiden van Frankrijk al sinds de 12e eeuw verbouwd. In Italië kon een dame die op vrijersvoeten wilde, dit aangeven door een pot met basilicum voor haar raam te zetten. Als in Roemenië een jongen een meisje een takje basilicum gaf, was hij meteen met haar verloofd. In Haïti is het kruid een attribuut van liefdesgodin Erzulie. Op het platteland van Mexico wordt het soms in de broekzak meegedragen tegen het verliezen van geld en om de ontrouwe minnaar terug te krijgen.

GENEESKRACHTIGE WERKING

Urinedrijvend, koortsverlagend, kalmerend, bacteriologisch, ontsmettend, schimmelwerend en krampstillend. Basilicum kan verlichting geven bij verkoudheid, hoesten, astma, verstopte bijholten, hoofdpijn, artritis, reuma en koorts. Basilicumolie doodt maag-darmparasieten en wordt daarom aanbevolen bij darmklachten, parasieten en buikpijn. Een kompres helpt bij ringworminfecties. Basilicum kan als thee worden gedronken. Daarnaast kan het worden geïnhaleerd, als massageolie of kompres worden gebruikt.

AANKOOP & BEWARING

Groene, frisse en stevige blaadjes zijn punten waar u op moet letten bij de aankoop. De steeltjes moeten ook goed rechtstaan. Een basilicumplant uit de wind plaatsen en op kamertemperatuur houden. Nooit in een koelcel. Losse blaadjes bewaar je best in aan afgesloten zakje. De blaadjes kan u, samen met de steeltjes, kort meestoven of rauw gebruiken. Fijnstampen met olie kan ook. De blaadjes mag je niet fijnhakken, maar veel beter is scheuren of knippen. Dit is belangrijk voor de smaak.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 47

water 86,2 gr • eiwit 3 gr • koolhydraten 5 gr • vet 0,8 gr • suikers 4,6 gr
vit. B1 0,07 mg • vit. B2 0,3 mg • vit. C 3 mg
natrium 10 mg • kalium 300 mg • calcium 250 mg
fosfor 40 mg • ijzer 5,6 mg • magnesium 10 mg • zink 0,6 mg

