

Kipfilet met geroosterde groenten en quinoa

Een heerlijk en snel doordeweeks gerecht dat vol zit met smaak en gezonde ingrediënten. De combinatie van malse kip en knapperige groenten maakt het perfect voor een ontspannen avondmaal samen.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 kipfilets
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 handvol cherrytomaten
- 200 g quinoa
- Olijfolie
- Zout en peper
- Gedroogde oregano

Zo pakken we het aan

1. Begin met de quinoa. Spoel het goed af onder koud water en kook het vervolgens in een pan met 400 ml water en een snufje zout. Laat het op laag vuur pruttelen tot de quinoa gaar is, ongeveer 15 minuten.
2. Terwijl de quinoa kookt, snijd de courgette en rode paprika in mooie stukken. Halveer de cherrytomaten en meng alles in een grote kom met een scheut olijfolie, zout, peper en gedroogde oregano.
3. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilets aan beide kanten goudbruin, ongeveer 5-7 minuten per kant, of tot ze volledig gaar zijn. Een beetje geduld zorgt ervoor dat ze lekker sappig blijven.
4. Leg de groenten op een bakplaat en rooster deze 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden, tot ze lekker zacht en licht gekarameliseerd zijn.
5. Serveer de kipfilets naast de quinoa en de geroosterde groenten. Maak het af met wat extra olijfolie of een sprankeltje citroensap voor een frisse touch.