

ROERBAK KIP MET VERSE ANANAS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g kippenborst
1 kleine verse ananas
1 rode paprika
1 groene paprika
500 g peultjes
3 buittjes quinoa 3 kleuren
1 bosje lente-ui of 1 grote ui
2 lookteentjes
2 el honing
2 el ketchup
1 el witte-wijnazijn
olijfolie
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kippenborst in stukjes. Maak de paprika's en de ananas schoon en snijd in stukjes. Maak de peultjes schoon. Snijd de ui en de look fijn (indien je lente-uitjes gebruikt, hou dan het witte en groene stuk apart).

Breng water aan de kook en kook de quinoa gaar.

Doe olijfolie in een pan en fruit de ui en look aan (indien lente-ui enkel

het wit). Bak de kippenblokjes aan en kruid met peper en zout. Voeg de stukjes paprika en de peultjes toe. Roerbak gedurende ± 5 min. Voeg de ananas toe.

Vermeng de honing met de ketchup, de wijnazijn en 2 el water. Giet het mengsel bij de kip en de groenten. Laat sudderen tot de groenten beetgaar zijn.

Recept van Infraligne Dendermonde

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

442 Kcal – KH 66,8g – V 22,5g – EW 36,1g

SMAKELIJK!