

MAROKKAANSE BOEKWEITSALADE MET KIP



Wat heb je nodig voor 4 personen?

200 gram boekweit (korrels)
200 gram kipfilet
1 gele paprika
100 gram wortel julienne
100 gram granaatappelpitjes
120 gram kikkererwten (uit blik)
80 gram gedroogde abrikozen
50 gram geroosterde amandelen

100 gr feta
Sap van een halve citroen
Flinke hand verse peterselie
2 theelepels Ras el hanout
1 theelepel komijn
½ theelepel chili
2 a 3 eetlepels olijfolie
(Eventueel) zout

Zo maak je het

1. Begin met het roosteren van de kikkererwten. Verwarm de oven voor op 200 graden (hete lucht).

2. Spoel de kikkererwten af onder de kraan en dep ze goed droog met een keukenpapiertje. Voeg een theelepel Ras el hanout, een snuf zout en een theelepel olijfolie toe en roer het door elkaar. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat bekleed met bakpapier en rooster ze in 20 – 25 minuten goudbruin en krokant.
3. Snijd de kipfilet in stukjes en kruid deze met 1 theelepel Ras el hanout kruiden. Bak de kipfilet tot het goudbruin is.
4. Kook ondertussen de boekweit volgens de verpakking gaar in water met eventueel zout. Houdt het goed in de gaten. De korrels moeten beetgaar, maar nog wel geheel intact zijn. Doe het in een schaal.
5. Hak de geroosterde amandelen grof, snijd de paprika en de abrikozen in stukjes en hak de peterselie fijn. Voeg dit samen met de gebakken kipfilet, de worteljulienne en de granaatappel pitjes bij de boekweit.
6. Maak een dressing van het sap van een halve citroen, 2 eetlepels olijfolie en breng deze op smaak met de chili, de komijn en eventueel een snuf zout. Meng dit door de salade.
7. Garneer de boekweitsalade met de geroosterde kikkererwten en verkruiemel er wat feta overheen.
8. Serveer het direct, of bewaar het in de koelkast.

Tip: Mocht je willen afvallen, dan adviseren wij om in plaats van 50 gram boekweit per persoon, 30 gram boekweit te gebruiken. Verder zouden wij dan de amandelen en feta niet aan de salade toe voegen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	625 kcal
Eiwit	27,1 gram
Koolhydraten	66 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	5,6 gram
Vezels	13,6 gram
Zout	1 gram