



Mediterraanse quinoa-risotto met kip en champignons

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g quinoa*
- 🍴 200 g champignons
- 🍴 1 kleine ui, fijngesneden
- 🍴 1 teen knoflook fijngehakt
- 🍴 1 chilipepers gedoozd, fijngehakt
- 🍴 1 el olie
- 🍴 50 ml droge witte wijn
- 🍴 350-400 ml groentebouillon heet, van tablet
- 🍴 100 g kipfilet in reepjes
- 🍴 250 g snijbiet* blad en stelen, in repen van 3 cm
- 🍴 1 el boter
- 🍴 50 g Parmezaanse kaas geraspt + extra voor erbij
- 🍴 2 el bladpeterselie fijngehakt

MATERIAAL: zeef

ZO MAAK JE HET:

1. Was de quinoa goed en laat uitlekken in een zeef.
2. Snijd 125 g champignons in kleine stukjes, halveer de rest of snijd grotere in vieren.
3. Bak de ui, knoflook, chilipeper en fijngesneden champignons zachtjes 5 minuten op matig vuur in de olie in een grote pan.
4. Voeg de quinoa toe en bak deze even mee zodat die warm wordt.
5. Schenk de wijn in de pan en laat deze al roerend verdampen.
6. Schenk 350 ml bouillon erbij en kook de quinoa zonder deksel op de pan in 15 minuten gaar, roer af en toe.
7. Voeg evt. meer bouillon toe wanneer de quinoa te droog wordt.
8. Bestrooi de kipreepjes met zout en peper.
9. Roer de snijbiet en kip na 10 minuten door het gerecht zodat ze nog 5 minuten mee kunnen garen.
10. Verhit de boter in een koekenpan, bak de champignonhelften en -kwarten 3 minuten en breng op smaak met zout en peper.
11. Roer vlak voor het serveren de geraspte Parmezaan en bladpeterselie door de quinoa.
12. Breng op smaak met weinig zout en peper.
13. Serveer de quinoa met de gebakken champignons en de extra Parmezaan.

TIP: Quinoa is te koop bij de supermarkt of natuurwinkel.

TIP: Snijbiet is een bladgroente die in Nederland niet altijd even makkelijk te krijgen is. Jammer, want de smaak, die doet denken aan een combinatie van spinazie en bieten, is verrukkelijk. In plaats van snijbiet kun je in dit gerecht ook wilde spinazie gebruiken of fijngesneden rode bieten of grofgesneden raapstelen of zomerpostelein.

BRON: deliciousmagazine.nl

