



PRIMAL PERSONAL COACHING

VOEDINGSADVIES

Kip Quinoa Curry (powerfood)

Bereiding (3 personen)

1. Snijd eerst al de groenten in ongeveer even grote stukjes (behalve de sluiterserwten, die moeten eerst apart gekookt worden gedurende 5-7min en achteraf in z'n geheel toegevoegd worden aan het gerecht. Voor het koken wel eerst beide uiteindes eraf snijden)
2. Breng water aan de kook, voeg wat zout toe en 1 blokje kippenbouillon en kook de quinoa zo'n 15min
3. Terwijl de quinoa kookt, kan je de kip al bakken. Kruid eerst af met peper, zout, kipkruiden en paprika (kip mag goed gekruid zijn) en bak daarna in de pan met olie.
4. Neem een grote pot, doe olie in de pot en start eerst met de ajuinen te stoven tot ze glazig zijn, voeg daarna de wortels en de courgette toe en laat zo'n 3-4 minuten garen (afhankelijk van de dikte van de groente), voeg daarna de paprika en de champignons toe en zet een deksel op de pot, laat alles stoven tot het beetgaar is. Kruid alles ook al met peper en zout.
5. Voeg nu de kip, quinoa, het blik kidneybonen en de sluiterserwten toe in de pot, roer ongeveer 50g Panaeng Currypasta (Delhaize) erdoor en kruid alles af naar eigen smaak.



Ingrediënt	Hoeveelheid
Kip	300 g
Quinoa	150-200 g
Champignons	150-200 g
Paprika	150-200 g
Ajuin	1 grote
Rode kidneybonen	250 g
Wortel	150-200 g
Courgette	150-200 g
Sluimererwten	150-200 g
Peper	
Zout	
Paprikakruiden	
Kipkruiden	
Panaeng Currypasta	50 g
Kippenbouillon (blokjes)	1