

MEDITERRAANSE BOWL

Vorbereidingstijd: 15 minuten | Totale tijd: 20 minuten | Porties: 10

Ingrediënten:

- 1 kg driekleuren quinoa, gekookt
- 1,25 kg hele groene linzen, gekookt
- 250 gr gemengde groene slasoorten
- 500 gr cherrytomaten, gehalveerd
- 300 gr komkommer, in dunne halve plakjes gesneden
- 200 gr rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 100 gr amandelschaafsel
- 600 gr gegrilde kipfilet met citroen marinade*, in porties van 60 gr gesneden
- 600 ml geroosterde rode pepersaus**

*Om citroen kip marinade te maken:

- 60 ml olijfolie
- 75 ml citroensap
- 1 el gedroogde oregano
- 2 el knoflookpuree
- ½ tl zout
- ½ tl zwarte peper

**Om geroosterde rode pepersaus te maken:

- 500 gr geroosterde paprika uit pot, uitgelekt
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 3.5 dl groentebouillon
- 2 dl room
- peper & zout
- olijfolie

Bereiding:

1. Bereid voor dit gerecht een basis van quinoa, linzen en sla in kommen voor. Bedek elke kom gelijkmatig met tomaten, komkommer, rode ui en amandelen. Werk af met een warme portie kip van 60gr en geroosterde rode peper saus.

Tip van de chef:

Om dit recept naar een hoger niveau te tillen kun je wat kappertjes toevoegen of zelfs de geroosterde rode pepersaus vervangen voor zoetzuur, om zo het mediterrane gevoel naar de Italiaanse kust te brengen.