

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 g gemengde groene slasoorten
- 500 g cherrytomaten, gehalveerd
- 300 g komkommer, in dunne halve plakjes gesneden
- 200 g rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 100 g amandelschaafsel
- 100 ml olijfolie
- Peper en zout
- 600 g gegrilde kipfilet met citroen marinade*, in porties van 60 g 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
- peper en zout

**Om geroosterde rode pepersaus te maken:

- 500 g geroosterde paprika uit pot, uitgelekt
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 350 ml groentebouillon
- 200 ml room
- peper & zout
- olijfolie

Bereiding:

1. Meng de quinoa met de linzen en de sla en breng op smaak met peper en zout en de olijfolie. Bedek elke kom gelijkmatig met tomaten, komkommer, rode ui en amandelen. Werk af met een warme portie kip van 60 g 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.