



Kip met mango en quinoa

Bereidingstijd: 30 min.

Ingrediënten – 2 personen

- 100 g quinoa
- een half blokje groentebouillon
- 1 rijpe mango
- 300 g diepvriesboontjes
- ongeveer 300 g kipfilet
(ik heb hier kippenboutfilet gebruikt)
- een halve Spaanse peper
- currypoeder
- 2 el olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Breng eerst een pot water met het blokje **groentebouillon** aan de kook. Doe er de **quinoa** in en laat 10 minuten koken.



Verhit ondertussen 1 eetlepel **olijfolie** in een antikleefpan en bak er de **kipfilet** in. Kruid met **peper, zout en curry** aan beide kanten. Vergeet niet om de quinoa af te gieten wanneer die gaar is.

Verwijder de pitjes uit de halve **Spaanse peper** en hak het vruchtvlees fijn.

Mag het best pittig zijn? Voeg gerust de volledige peper toe. Hou je helemaal niet van pikant of eten er kinderen mee? Dan kan je de peper weglaten.

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in dikke plakken tot zo dicht mogelijk bij de pit. Snijd dan ook het vruchtvlees rondom de pit eraf. Verdeel al het vruchtvlees in blokjes en houd even opzij.



Verhit 1 eetlepel olijfolie in een andere, grote pan en doe er de stukjes Spaanse peper en de diepgevroren **boontjes** in. Bak tot de boontjes gaar zijn.

Voeg dan de mango en de quinoa toe.

Meng goed en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Serveer de kip met het mango-quinoa-mengsel. Smakelijk!