



Hoofdgerechten

## **Kip curry met een gevulde courgette van quinoa**

**Voor 4 personen.**

### **Ingrediënten**

2 eetlepels pijnboompitten (geroosterd)  
2 eetlepels peterselie (fijngehakt)  
1 groene paprika (in blokjes)  
1 gele paprika (in blokjes)  
1 selderstengel (in blokjes)  
4 lente-uitjes (in ringen)  
1 lookteentje (geperst)  
250 gram quinoa  
4 courgettes  
600 gram kip  
2 eetlepels kippenkruiden  
boter  
peper  
zout

### **Voor de saus**

1 appel (geschild, in blokjes)  
100 milliliters kippenbouillon  
400 milliliters kokosmelk  
3 eetlepels currypoeder  
1 eetlepel kurkuma  
1 ui (gesnipperd)

### **Bereidingswijze**

Kruid de kipfilets met de kippenkruiden, peper en zout. Bak ze in boter goudbruin en gaar. Kook ondertussen de quinoa gaar in licht gezouten water. Bak de look 1 minuut in olijfolie. Voeg de paprikablokjes en de selder toe en bak beetgaar. Kruid met peper en zout.

Halveer de courgettes in de lengte en haal er met een lepeltje de pitten en het vruchtvlees uit. Bewaar het vruchtvlees. Kruid de courgettes langs binnen met peper en zout.

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de pijnboompitten, lente-ui, peterselie en de groenten onder de gare quinoa. Vul de courgettes met het quinoamengeling en zet ze in een ovenschaal. Zet 15 minuten in de oven.

Bak voor de saus de ui in wat olijfolie glazig. Snij het vruchtvlees van de courgettes klein en voeg samen met de appelblokjes bij de ui. Roer er het currypoeder en de kurkuma onder. Roerbak 2 minuten. Blus met de bouillon en laat tot de helft inkoken. Giet er de kokosmelk bij en laat 10 minuten op een zacht vuur sudderen. Mix de saus glad en kruid met peper en zout. Serveer de kipfilets met de currysaus en de gevulde courgettes.

## Keukenbenodigdheden

Oven

Mixer

