

QUINOA FINGERFOOD

 Snack

 45 minuten

 4 personen

INGREDIËNTEN

- 320 g quinoa
- 750 g kipfilet zonder vel
- 120 ml karnemelk
- 90 g paneermeel of quinoa vlokken
- 1 tl zout & peper (naar eigen smaak)

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de quinoa volgens de verpakking
2. Verwarm de oven voor op 180 graden
3. Haal de bakplaat uit de oven, en bekleed deze met bakpapier
4. Snijd alle kip in reepjes
5. Verspreid de gekookte quinoa over het bakpapier en doe deze in de oven voor 20 à 25 minuten. Wacht totdat deze een goudbruin wordt
6. Laat het afkoelen. Houd 50 gram quinoa apart
7. Halveer de rest van de quinoa. De ene helft mix je met de staafmixer totdat het eruit ziet als meel, de andere helft mogen nog wat stukjes bevatten. Zie de foto als voorbeeld.
8. Verhoog de temperatuur van de oven tot 250 graden
9. Doe de quinoa kruimels en de 50 gram gekookte quinoa in een kom. Voeg het paneermeel, zout en peper toe en meng dit door elkaar
10. In een andere kom meng de karnemelk en eventueel een beetje BBQ-saus als je dit wilt. Voeg de kip hieraan toe.
11. Haal de kiprepen er stuk voor stuk uit en bestrooi deze met de quinoa kruimels en zorg ervoor dat dit blijft zitten.
12. Leg ze op het bakpapier in de oven en zet de oven op 10-12 minuten.
Tip: zet wat BBQ saus klaar om de quinoa chicken fingers in te dippen.

EET SMAKELIJK!