

Kwartel met boerenkool en tuinbonen

totale tijd **50 min.** 20 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd 30 min. wachttijd

INGREDIËNTEN

10 porties

Voor de kwartels:

10 kwartels, ovenklaar
100 ml Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Biologische
Sojasaus

100 ml olijfolie

Voor de groenten:

2 biologische citroenen, in
dunne plakjes

800 g tuinbonen, uit blik,
uitgelekt gewicht

400 g groene olijven, uitgelekt
gewicht

100 g jonge knoflook, gepeld

300 g zilveruitjes, gepeld

200 ml olijfolie

200 ml kippenbouillon

100 ml Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Biologische
Sojasaus

2 takjes bonenkruid,
blaadjes geplukt
Versgemalen peper

Voor de boerenkool:

50 ml olijfolie

300 g zwarte boerenkool,
schoongemaakt

150 g zonnebloempitten

50 ml groentebouillon

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng de kwartels met de Kikkoman Biologische Sojasaus en laat ze minstens 1 uur marineren.

Stap 2

Verwarm de oven voor op 180 °C boven-/onderwarmte. Doe de citroenplakjes, tuinbonen, olijven, knoflook en uien in een grote kom. Meng met de olijfolie, kippenbouillon, Kikkoman Biologische Sojasaus en peper en verdeel het mengsel plat over bakplaten. Rooster ongeveer 30 minuten in de oven.

Stap 3

Besprenkel de kwartels met olie en leg ze op een rooster. Rooster ze ongeveer 20 minuten in de oven.

Stap 4

Verhit olie in een pan op middelhoog vuur en bak de zwarte boerenkool 1-2 minuten. Voeg de zonnebloempitten toe en blus af met de bouillon. Breng kort aan de kook en laat het vervolgens wat uitlekken op keukenpapier alvorens te serveren.

Stap 5

Haal de groenten uit de oven en voeg het bonenkruid toe.

Stap 6

Serveer één kwartel per bord met de

tuinbonengroenten en een beetje van het
braadvocht, vergezeld van de zwarte boerenkool.