



Za'atar-kipfilet op bulgursalade

met rucola en cherrytomaatjes



20-30min



2 personen

Za'atar: klinkt exotisch en dat is het ook! In Libanon en Syrië zijn ze dol op deze kruidenmelange met sesamzaad. Van oudsher dopen mensen in de Oosterse landen versgebakken brood in olijfolie verrijkt met za'atar, maar deze mix is net zo lekker in de marinade van onze kipfilets. Helemaal in combinatie met notige rucolabulgur en een frisse dressing van citroen.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 250g cherrytomaten
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 30.4g, koolhydraten 64.3g, eiwit 41.0g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml lichtgezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Meng ze met 1el olijfolie, de **za'atar** en een snuf zout en peper.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Leg de **filets** in een ovenschaal en doe de **cherrytomaten** erbij. Rooster het geheel 8-10min in de oven.



2. Groenten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



5. Paprika bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak in 3-5min zachter. Bestrooi met zout en peper. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min koken, tot de **bulgur** gaar is en alle vloeistof heeft opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



6. Salade maken

Meng de **bulgur** met de **cherrytomaten**, de **paprika** en de **rucola**. Klop een **dressing** van **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **bulgursalade**. Snijd de **kip** in repen, verdeel met de **bulgursalade** over de borden en serveer met de **citroenpartjes**.