



Kip met bulgur en sriracha tahnini dressing

met verse groeten en pompoenpitten



ca. 25min



2 personen

Deze bulgur met kip gaat hand in hand met de nootachtig-pikante sriracha tahini dressing die het gerecht subtiel laat vlammen. De komkommer, radijsjes en tomaten met citroendressing zijn een frisse tegenhanger en de pompoenpitten ronden het geheel knapperig af. Laat je verrassen door deze fris-pittige smaakvariatie en zet een eenvoudige maar verrassende maaltijd op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 150g bulgur ¹
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 25g tahin ¹¹
- 1 zakje sriracha
- 25g pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 1 minikomkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 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.

Kooktip

Dem Dressing ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 712kcal, vet 26.0g, koolhydraten 67.5g, eiwit 46.5g



1. Bulgur kochen

Breng 300ml lichtgezouten water in een kleine kookpan aan de kook met **de helft van de bouillon**. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



4. Fleisch braten

Dep het **vlees** droog en snijd in blokjes. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het vlees 7-9min aan elke kant goudbruin.



2. Dressing anrühren

Rasp de **citroenschil**, halveer de **citroen** en pers het sap uit. Pel de **knoflook** en snijd heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Roer de **tahini** met de **sriracha-saus**, de **knoflook**, de **helft van het citroensap**, 1el water, 1tl honing en een snuf zout. Proef en breng op smaak met meer **citroensap** en zout.



5. Gemüse schneiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Halveer de **radijs** of snijd 'm in vieren. Snijd de **tomaat** doormidden en in dunne plakken. Meng met de **komkommer** en de **radijs**.



3. Kürbiskerne anrösten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze een ploppend geluid maken en goudbruin zijn. Schep uit de pan en zet opzij.



6. Bulgur verfeinern

Verfijn de **bulgur** met 1tl citroenschil en breng op smaak met zout en peper. Meng de **groenten** met **de helft van de dressing**. Verdeel de **bulgur** over borden en schep de **groenten** en het **vlees** erop. Besprenkel met de **rest van de dressing**, garneer met de **pompoenpitten** en serveer.