

DINNERLY



Kippendijen met geurige glazuur op bulgur met paprika



ca. 25min



2 personen

Deze kippendijen hebben hun speciale rijke smaak te danken aan een zoetige pruimenchutney. Meng 'm met wat balsamicoazijn, bestrijk de kip ermee voordat je 'm goudbruin bakt en serveer die vervolgens met bulgur in een zelfgemaakte saus van geroosterde paprika. Zo makkelijk is het om een heerlijke maaltijd op tafel te zetten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 paprika's
- 1 pakje kruidige pruimenchutney³
- 2 kippendijen met bot en vel
- 150g biologische bulgur²
- 1 wortel
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- balsamicoazijn⁴

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), mosterd (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

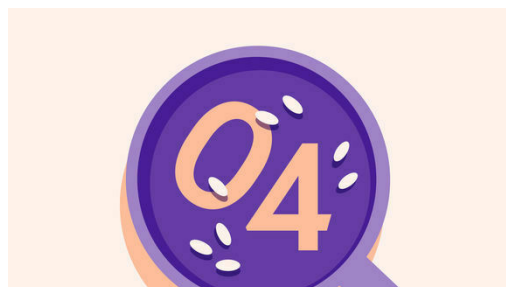
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 913kcal, vet 49.7g, koolhydraten 75.6g, eiwit 36.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Meng de **chutney** met ½tl zout, 1tl balsamicoazijn en 1el plantaardige olie (zie ook **stap 6**). Bestrijk het **vlees** gelijkmatig met het **chutneymengsel**.



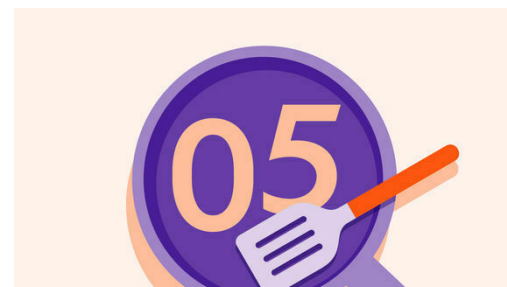
4. Wortel raspen

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **kruidenmix** ca. 20sec. Schep de **bulgur** erdoor en neem de pan van het vuur.



2. Vlees en paprika bakken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Leg het **vlees**, de **paprika** en 2 ongepelde tenen knoflook op een bakplaat met bakpapier en bak in ca. 35 gaar en goudbruin. **Tip:** wordt het **vlees** te donker? Bedek het dan met bakpapier of aluminiumfolie tot het van binnen gaar is.



5. Afmaken en serveren

Druk de knoflook uit de schil. (**Pas op:** heet!). Doe het **bakvocht** van de bakplaat met **vlees**, de **helft van de paprika**, de knoflook, 3el mayonaise en 1tl balsamicoazijn in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **sous**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Meng de **bulgur** met de **sous**, **overige paprika** en **wortel**. Serveer de kippendijen op de **bulgur**.



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 zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



6. Pittige dijen

Als je je kippendijen graag wat pikanter hebt kun je een beetje chilisaus aan je chutneymarinade toevoegen. Misschien heb je zelfs nog wat sriracha van je vorige Dinnerly-bestelling over. Dat kun je hier mooi gebruiken.