

DINNERLY



Vega-kipstukjes op bulgur met paprika, venkel en frisse yoghurt



ca. 45min



2 personen

Vandaag spelen we een symfonie van klassieke smaken: de zachte noten van paprika en venkel uit de oven vormen een perfecte harmonie met de notige bulgur. Voor een fris-hartig contrast marineren we plantaardige kipstukjes in yoghurt en Noord-Afrikaanse kruiden. En tenslotte wordt het ritme bepaald door verse koriander. Een waar meesterwerk.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 1 venkel
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ³
- 150g biologische bulgur ¹
- 10g verse koriander

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

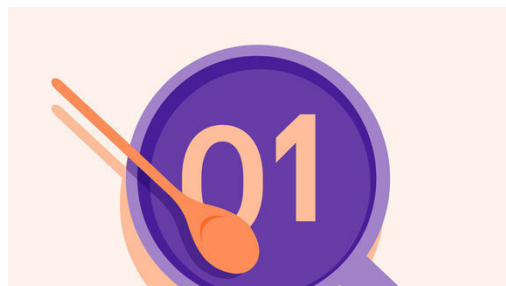
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

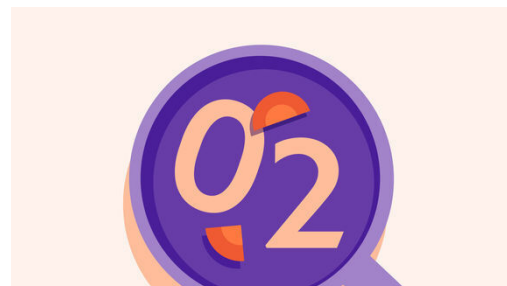
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 545kcal, vet 16.1g, koolhydraten 62.1g, eiwit 28.4g



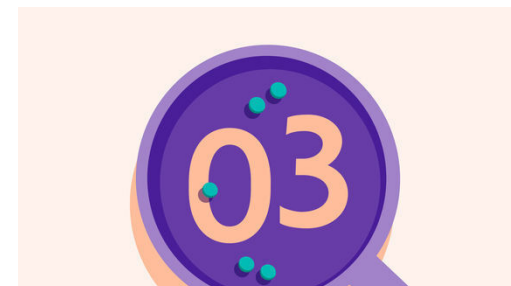
1. Ingrediënten snijden

Verhit de oven voor op 250°C (230°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snij de **kwarten** weer doormidden. Snij de **venkel** in schijven van ca. 2cm dik.



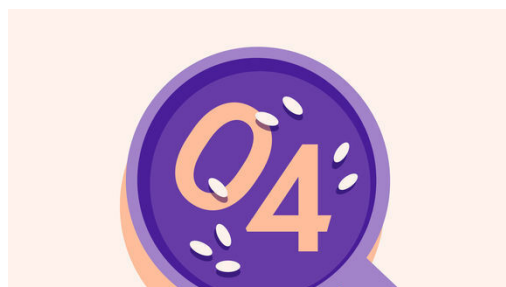
2. Marinade maken

Maak een **marinade** van de **helft van de yoghurt**, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Schep de **venkel**, **paprika** en de **vegan kipstukjes** door de **marinade**.



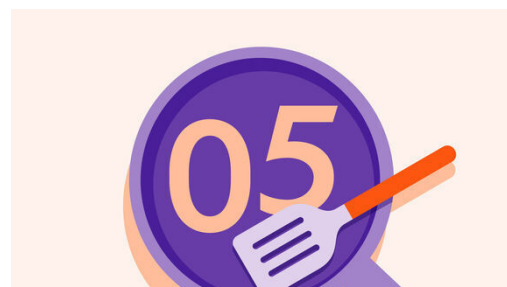
3. Ingrediënten roosteren

Verdeel de **groente** en **vegan kipstukjes** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15-18min in de voorverwarmde oven tot alles goudbruin is.



4. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



5. Kruiden snijden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Schep de **helft van de koriander** met 1el olijfolie en 1el lichte azijn door de **bulgur**. Proef en kruid naar smaak met wat peper en zout. Verdeel de **bulgur**, **ovengroente** en **vegan kipstukjes** over de borden en bestrooi met de **rest van de koriander**. Serveer met de **rest van de yoghurt**.



6. Goede lunch

Krijg je de maaltijd niet in een keer op? Wat fijn! Want nu heb je direct een goede lunch voor morgen. Dit gerecht kun je namelijk gewoon in een bakje meenemen en lekker koud opeten.