



Georgische kip

met bulgursalade en wortel-walnootdip



ca. 35min



2 personen

Een van de mooiste dingen aan koken en eten is dat je met maaltijden de hele wereld over kan reizen. Vandaag landen we in Georgië, in de Kaukasus, met een traditionele pkhali. Dit is een gepureerde mix waar allerlei groenten en kruiden in verwerkt kunnen worden, maar walnoten zijn echt onontbeerlijk. Onze pkhali maak je met die walnoten, en met wortel en koriander. Verse groenten, bulgur en kip erbij en de reis kan beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 wortels
- 25g verse kruidenmix: dille, koriander en munt
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje knoflookplakjes
- 1 ui
- 50g walnoten ¹⁵
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 942kcal, vet 47.1g, koolhydraten 75.5g, eiwit 44.6g



1. Ingrediënten snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Breng 1L water voor de **wortels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze grof. Hak de **muntblaadjes** en de **dille en koriander incl. steeltjes** apart van elkaar grof. Pel en hak de **knoflook** ook grof.



4. Pkhali pureren

Schep een **kopje kookwater** uit de wortelpan en giet de **wortel** af in een zeef of vergiet. Doe terug in de pan en voeg de **ui-walnootmix**, de **koriander**, 1el olijfolie en 1el azijn toe. Pureer glad en voeg evt. wat eetlepels **kookwater** toe als je als de **puree** te dik vindt. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



2. Kip kruiden

Voeg de **bulgur** toe als het water kookt en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **bulgur** beetgaar is. Voeg de **wortels** en 1tl zout toe aan de middelgrote kookpan en kook ca. 7min tot ze zacht zijn. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf ze in met de **knoflookplakjes**, 1tl olijfolie en een flinke snuf zout.



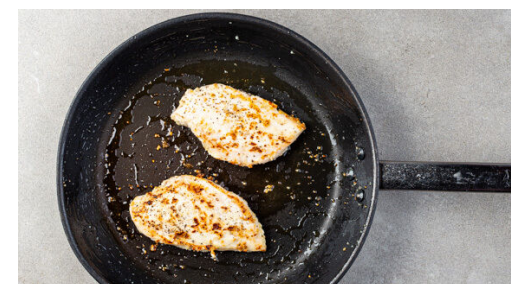
5. Salade maken

Snijdt de **radijsjes** in vieren. Snijdt de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing, 1tl mosterd en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **radijs, komkommer, dille, munt** en **bulgur**.



3. Ui fruiten

Pel en hak de **ui** grof. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl boter. Voeg de **ui, knoflook** en **walnoten** toe en bak ca. 5min.



6. Kip braden

Veeg de koekenpan schoon en verhit 'm op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad de **kip** 3-4min per kant goudbruin en gaar. Snijdt de **kip** evt. in plakken en serveer met de **bulgursalade** en de **pkhali**.