



Marokkaanse kip op bulgursalade

met abrikozen, botersla en yoghurt dip



ca. 25min



2 personen

Wist je dat de Marokkaanse smaakmaker ras el hanout uit maar liefst twintig verschillende specerijen bestaat? Elke kruidenier in Marokko maakt zijn eigen variant, dus de samenstelling van de mix is overal een beetje anders. Maar de geur van kardemom, kaneel en kruidnagel brengt je stevast in Marokkaanse sferen. Gecombineerd met boterzachte kip en een lekkere bulgursalade kan je avond niet meer stuk.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissa
- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout
- 1 wortel
- 50g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje komijnpoeder
- 50g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 krop botersla
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 ovenschalen
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

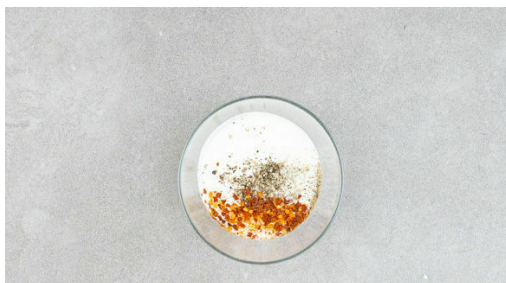
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 969kcal, vet 45.8g, koolhydraten 80.3g, eiwit 49.8g



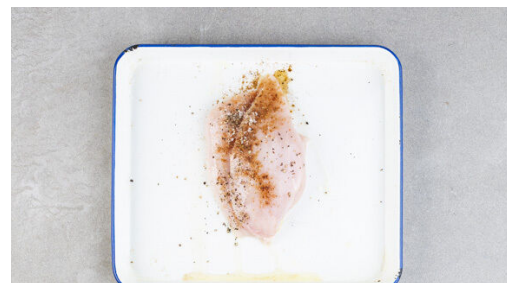
1. Yoghurdip maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Meng de **yoghurt** met **1/4e van de harissakruiden** (of meer naar smaak) en een flinke snuf zout en peper. Bewaar in de koelkast.



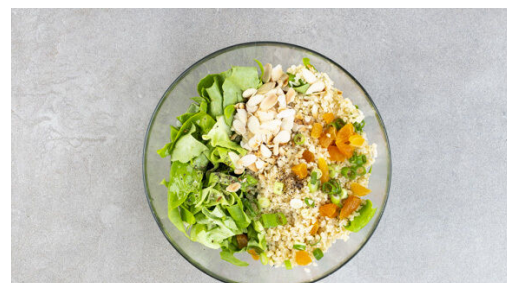
4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** en het **komijnpoeder** toe aan het kokende water, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook 4-5min, voeg de **abrikozen** toe en kook het geheel nog 4-5min, tot al het water is opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



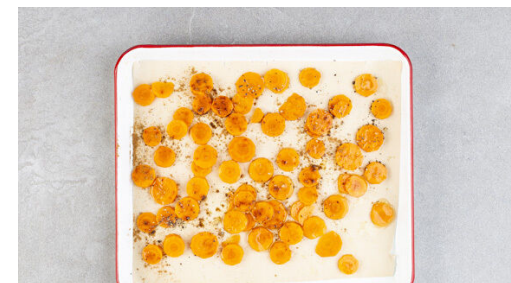
2. Kip marineren

Dep de **kipfilet** droog, leg 'm in een ovenschaal en wrijf in met 1el olijfolie, de **helft van de ras el hanout** en een flinke snuf zout en peper.



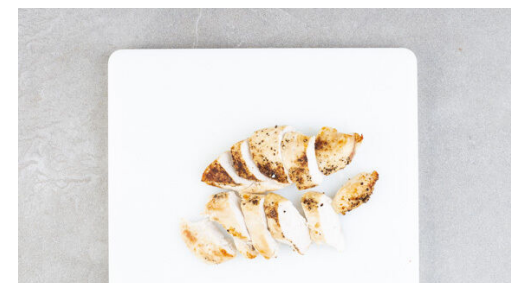
5. Salade maken

Snijd de **sla** in hapklare stukjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Roer de **bulgur** los met een vork en meng met het **amandelschaafsel**, de **sla**, de **helft van de bosui**, 1el olijfolie, 1el (wittewijn)azijn en een flinke snuf zout en peper.



3. Wortel roosteren

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in dunne plakjes en verdeel ze over een 2e ovenschaal. Hussel om met 1el olijfolie, de **rest van de ras el hanout** en een snuf zout en peper. Rooster de **kip** en de **wortel** 12-15min in de oven, tot de **kip** goudbruin en gaar is. Rooster het **amandelschaafsel** in de laatste 2-3min mee naast de **wortel**.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in plakken. Schep de **bulgursalade** op en verdeel er de **wortel** en de **kip** over. Bestrooi met de **rest van de bosui** en serveer de **yoghurdip** erbij.