

DINNERLY



Malse kip met za'atar-kruiden op een bonte bulgursalade



ca. 25min



2 personen

Za'atar is een Midden-Oosterse kruidenmelange van sesam, tijm, oregano, zout en sumak (een soort zure besjes). Za'atar wordt in allerlei landen en in allerlei gerechten gebruikt. In dit recept wrijven we er kip mee in, waardoor deze heerlijk kruidig en bijzonder gaat smaken. Krijgen we daarbij nog een frisse salade met bulgur? Jazeker krijgen we dat! Wat een feest.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bulgur¹
- 1 zakje za'atar¹¹
- 1 kipfilet
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 745kcal, vet 37.5g, koolhydraten 58.2g, eiwit 39.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en snij 1 teen knoflook heel fijn. Maak een **marinade** van de **helft van de kruidenmix**, de knoflook, 1el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf zout. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **twee platte filets**. Wrijf het **vlees** in met de **kruidenmarinade**.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Laat de **bulgur** 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is het het water opgenomen heeft. Haal de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



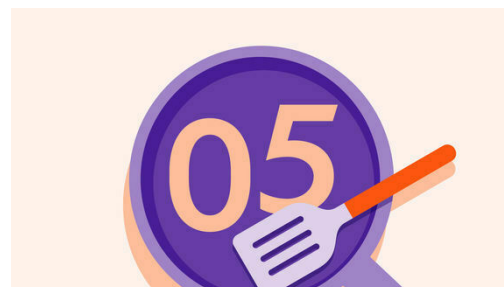
3. Groenten snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Snij de **verse kruiden mét steeltjes** grof.



4. Kip bakken

Verwarm een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Laat evt. wat overvullige **kruidenmarinade** van de **kip** druppen en bak het **vlees** op hoog vuur ca. 2-3min per kant.



5. Afmaken en serveren

Los 1/2tl zout op in 2el azijn. Voeg 3el olijfolie en de **rest van de kruidenmix** toe en roer tot een **dressing**. Breng op smaak met wat peper. Meng de **bulgur** met de verse **kruiden**, **tomaat**, **komkommer** en de **dressing**. Proef of je peper en zout wilt toevoegen. Serveer de **bulgursalade** met de **gebakken kip**.



6. Can we dip it? Yes we can

Voor wat extra frisheid kun je een snelle dip maken door wat peper en zout door een paar eetlepels yoghurt te roeren. Lekker bij de kip én de salade.