



Kipfilet met za'atar en broccoli

met bulgur, tomatensaus en yoghurt



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op za'atar dus we gebruiken het graag op zo veel mogelijk verschillende manieren. Dit keer wrijven we de kip ermee in voor we 'm braden. Erbij geroosterde broccoli in een citroenige marinade met komijn, notige bulgur, snelle tomaten-knoflooksaus en yoghurt met komijn. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje komijnpoeder
- 10g groentebouillonpoeder
- 150g bulgur ¹
- 1 zakje worcestershiresaus ^{1,4}
- 1 kipfilet
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 10g verse kruidenmix: dille & munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

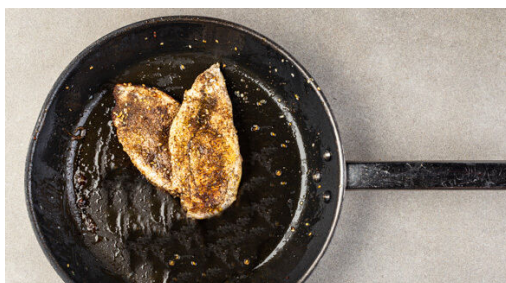
Voedingswaarde per portie

calorieën 698kcal, vet 24.1g, koolhydraten 67.5g, eiwit 46.4g



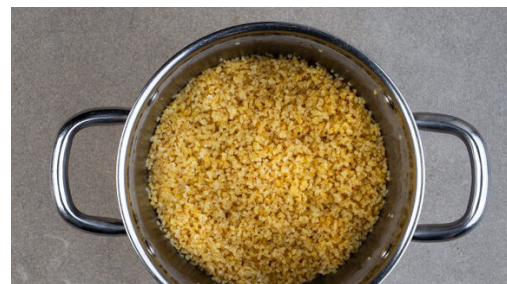
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **tomaten** in vieren en pel de **knoflook**. Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd 'm in blokjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de **yoghurt** los met **1/2tl komijn** en een snuf zout en peper.



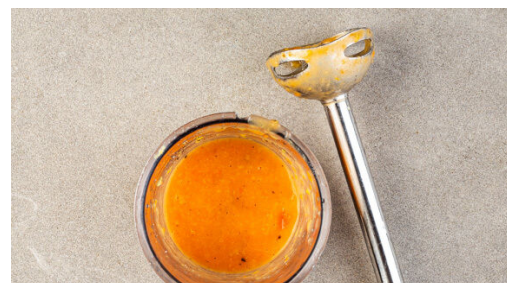
4. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf ze in met de **za'atar**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar.



2. Bulgur koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe. Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Saus pureren

Schep de **tomaat** en **knoflook** voorzichtig uit de ovenschaal en doe ze in een hoge (maat)beker met **1/2tl citroenrasp**, de **rest van het citroensap** en een snuf zout en peper. Pureer tot een gladde **saus**.



3. Groenten roosteren

Maak een **marinade** van de **helft van het citroensap** met de **helft van de worcestershiresaus**, **1/2tl komijn** en 1el olijfolie. Doe de **broccoli** in een middelgrote ovenschaal en hussel om met de **marinade**. Voeg de **tomaat** en de **knoflookteen** toe en rooster het geheel in 10-12min gaar en goudbruin.



6. Kruiden hakken

Hak de **muntblaadjes** en de **dille incl. steeltjes** grof. Verdeel de **bulgur** en **broccoli** over de borden, serveer de **kip** er bovenop en besprenkel met de **tomaten- en yoghurtsaus**. Bestrooi met de **verse kruiden**.