



Midden-Oosterse kipkebabs

met saffraan en groentebulgur



20-30min



2 personen

Haal het Midden-Oosten in huis met deze kruidige kipkebabs. De kip marineer je in een yoghurtsaus met limoen en een specerij dat zijn gewicht in goud waard is: saffraan. Omdat saffraandraadjes moeten worden geplukt voordat de blaadjes van de saffraankrokus zich openen, is het een behoorlijk tijdrovend proces, maar het resultaat mag er zijn. De saffraan geeft de marinade een mooie goudgele kleur...

Wat je van ons krijgt

- bulgur ¹
- yoghurt ⁷
- ui
- rode paprika
- kippendijfilets
- limoen
- houten satéprikkers
- teen knoflook
- gemalen saffraan
- koolrabi
- verse kruidenmix: peterselie en munt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- dunschiller
- grillpan of koekenpan
- keukenrasp
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 12.3g, koolhydraten 68.6g, eiwit 52.0g



1. Kip marineren

Kippendijfilets in 2-3cm grote stukken snijden. **Limoen** uitpersen. **Helft van de yoghurt** met **gemalen saffraan**, **1-2el limoensap** en een snufje peper en zout mengen. **Kipstukjes** met **marinade** mengen en opzij zetten. **Ui** en **knoflook** pellen, beiden fijnhakken. Water in waterkoker of kookpan aan de kook brengen.



4. Paprika's grillen

Ondertussen grillpan of grote koekenpan op hoog vuur verhitten, 1tl olijfolie toevoegen en **paprika** en **ui** in ca. 5min goudbruin en gaar bakken. Uit de pan nemen en opzij zetten.



2. Groenten voorbereiden

Leg de **satéprikkers** een paar minuten te week in water zodat ze tijdens het bakken van de **kebabs** niet verbranden. **Paprika** in vieren snijden, kern en zaden verwijderen, in dunne reepjes en dan in kleine stukjes snijden. **Koolrabi** schillen en grof raspen. **Peterselie** en **mint** zonder steeltjes fijnhakken.



5. Kebabs bakken

In tussentijd de **kipstukjes** uit de **marinade** nemen en aan de **satéprikkers** rijgen. Zodra de **groenten** uit de pan zijn, **kipkebabs** in dezelfde pan op middelhoog vuur in ca. 3-4min rondom gaar bakken. **Kebabs** met wat zout bestrooien.



3. Bulgur koken

Bulgur in een kleine kookpan doen, met 300ml gekookt water overgieten en geheel aan de kook brengen. Dan pan van het vuur nemen en met deksel afgedekt 7-10min laten wellen. **Bulgur** losroeren en nog 5min laten staan.



6. Bulgur mengen

Gekookte bulgur met **verse kruiden**, **paprika**, **ui**, **koolrabi**, 2tl olijfolie, **overige limoensap**, **helft van de knoflook** en peper en zout mengen. **Rest van de knoflook** door de **overige yoghurt** roeren en kruiden met peper en zout. **Bulgur** met **kipkebabs** en **yoghurtsaus** serveren.