

DINNERLY



Kippenvleugels met uienglazuur op bulgur met paprika



ca. 25min



2 personen

Deze kippenvleugels hebben hun speciale rijke smaak te danken aan een zoet-hartige uienmarmelade. Meng 'm met wat balsamicoazijn, bestrijk de kip ermee voordat je 'm goudbruin bakt en serveer die vervolgens met bulgur in een zelfgemaakte saus van geroosterde paprika. Zo makkelijk is het om een heerlijke maaltijd op tafel te zetten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 rode paprika's
- 1x uienmarmelade ¹²
- 4 kippenvleugels
- 150g bulgur ¹
- 1 wortel
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 40ml mayonaise ³
- 2tl balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 847kcal, vet 44.6g, koolhydraten 73.9g, eiwit 32.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Meng de **uienmarmelade** met 1/2tl zout, 1tl balsamicoazijn en 1el plantaardige olie. Bestrijk de **kippenvleugels** met het **uienmengsel**.



2. Vlees en paprika bakken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Leg de **kippenvleugels**, de **paprika** en 2 ongepelde tenen knoflook op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 18-20min gaar en goudbruin.



3. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken, tot de bulgur gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Wortel raspen

Schrob of schil de **wortel** en rasp 'm grof. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **kruidenmix** ca. 20sec. Roer de **bulgur** erdoor en neem de pan van het vuur.



5. Afmaken en serveren

Druk de knoflook uit de schil. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer een gladde **sous** van het **bakvocht** van de bakplaat, de **helft van de paprika**, de knoflook, 40ml mayonaise, 1tl balsamicoazijn en peper en zout naar smaak. Meng de **bulgur** met de **sous**, de **rest van de paprika** en de **wortel**. Serveer de **kippenvleugels** op de **bulgur**.



6. Pittige vleugels

Als je je kippenvleugels graag wat pikanter hebt kun je een beetje chilisaus aan je uienmarinade toevoegen. Misschien heb je zelfs nog wat sriracha van je vorige dinnerly-bestelling over. Dat kun je hier mooi gebruiken.