



Shoarmakip met paprika

met wortel, bulgur en dille-yoghurt



20-30min



2 personen

Als je in een handomdraai een gezonde maaltijd op tafel wil zetten, is dit het gerecht voor jou. Je serveert bulgur en gekruide kipstukjes met een goeie hoeveelheid groenten en verse kruiden. En omdat een sausje natuurlijk niet mag ontbreken, maak je een snelle dip van yoghurt en dille. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 1 rode paprika
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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.

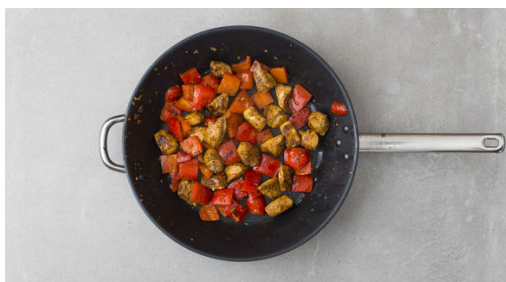
Voedingswaarde per portie

calorieën 644kcal, vet 16.5g, koolhydraten 71.0g, eiwit 42.6g



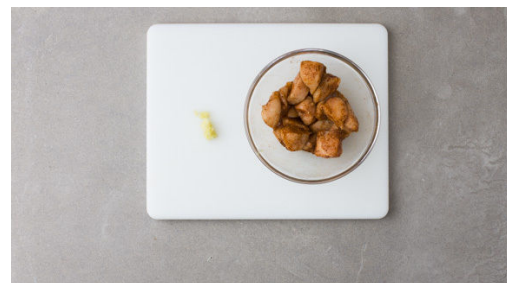
1. Bulgur koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** en het **bouillonpoeder** toe als het water kookt, roer door en zet het vuur middellaag. Kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar, neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



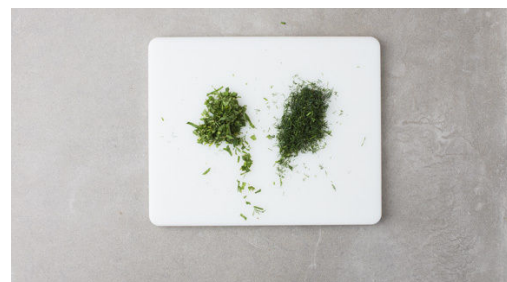
4. Kip braden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** ca. 2min. Voeg de **kip** en de **knoflook** toe en bak nog 4-5min, tot de **kip** gaar is. Breng het geheel op smaak met zout, peper en **meer kruidenmix**.



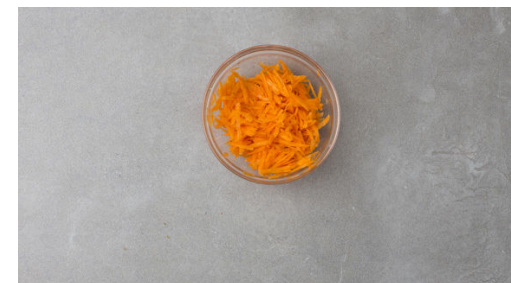
2. Kip kruiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Meng ze met de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Kruiden hakken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** ook fijn.



3. Wortel inleggen

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Schep om met 2el azijn, ½tl suiker en een snuf zout en zet opzij.



6. Salade afmaken

Schep de **munt** en de **wortelrasp** door de **bulgur**. Roer de **yoghurt** los met de **dille** en breng op smaak met zout en peper. Serveer de **bulgur** met de **kip** en de **dilleyoghurt**.