



Kip met bulgur en sriracha-tahindressing

met verse groenten en pompoenpitten



ca. 25min



2 personen

Deze bulgur met kip gaat hand in hand met de nootachtig-pikante sriracha-tahindressing die het gerecht subtiel laat vlammen. De komkommer, radijsjes en tomaten met citroendressing zijn een frisse tegenhanger en de pompoenpitten ronden het geheel knapperig af. Laat je verrassen door deze fris-pittige smaakvariatie en zet een eenvoudige maar verrassende maaltijd op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g bulgur ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 25g tahin ¹¹
- 1 zakje sriracha
- 25g pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

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.

Kooktip

Als de dressing te dik is, kun je eventueel extra water per eetlepel toevoegen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 711kcal, vet 26.0g, koolhydraten 67.4g, eiwit 46.5g



1. Bulgur koken

Breng 300ml lichtgezouten water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. 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 de **bulgur** afgedekt rusten.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd in blokjes. Breng op smaak met een snuf peper en zout. Verhit de koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak het vlees in 7-9min rondom goudbruin en gaar.



2. Dressing maken

Rasp de **citroenschil**, halveer de **citroen** en pers het **sap** uit. Pel de **knoflook** en snijd heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Roer de **tahini** met de **sriracha-saus**, de **knoflook**, de **helft van het citroensap**, 1el water, 1tl honing en een snuf zout. Proef en breng op smaak met meer **citroensap** en zout.



5. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Snijd de **radijsjes** doormidden (de grotere in vieren). Snijd de **tomaat** doormidden en in dunne plakken. Meng met de **komkommer** en de **radijs**.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze een ploppend geluid maken en goudbruin zijn. Schep uit de pan en zet opzij.



6. Bulgur verfijnen

Verfijn de **bulgur** met **1tl citroenschil** (of meer) en breng op smaak met peper en zout. Meng de **groenten** met de **helft van de dressing**. Verdeel de **bulgur** over borden en schep de **groenten** en het **vlees** erop. Besprenkel met de **rest van de dressing**, garneer met de **pompoenpitten** en serveer.