



V2: bio-kipfilet met za'atar op bulgursalade

met rucola en cherrytomaatjes



20-30min



2 personen

Za'atar: klinkt exotisch en dat is het ook! In Libanon en Syrië zijn ze dol op deze kruidenmelange met sesamzaad. Van oudsher dopen mensen in de Oosterse landen versgebakken brood in olijfolie verrijkt met za'atar, maar deze mix is net zo lekker in de marinade van onze biologische kipfilets. Helemaal in combinatie met notige rucolabulgur en een frisse dressing van citroen.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje za'atar kruidenmix ¹¹
- 250g cherrytomaten
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 30.0g, koolhydraten 64.0g, eiwit 12.7g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **kipfilets** droog en snijd elk in **2 platte filets**. Meng ze met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin. Leg de **filets** in een ovenschaal en doe de **cherrytomaten** erbij. Rooster het geheel 8-10min in de oven tot het **vlees** gaar is.



2. Groenten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



5. Paprika bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak 3-5min. Bestrooi met peper en zout. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min koken, tot de **bulgur** gaar is en alle vloeistof heeft opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



6. Salade maken

Meng de **bulgur** met de **cherrytomaten**, de **paprika** en de **rucola**. Klop een **dressing** van **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **bulgursalade**. Snijd de **kip** in repen, verdeel met de **bulgursalade** over de borden en serveer met de **citroenpartjes**.