

Kip met smoky romescosaus

en gegrilde romanasla plus bulgur



ca. 20min



2 personen

Romescosaus komt oorspronkelijk uit Catalonië, daar werd en wordt hij geserveerd bij vis. Deze van noten en gegrilde paprika gemaakte saus komt in verschillende samenstellingen voor, waardoor je 'm goed af kunt stemmen op het stukje vis dat je erbij eet. De romescosaus die je vandaag maakt, pastte chef Martina aan zodat hij extra goed smaakt bij de krokante kip, gegrilde romanasla en frisse bul...

Wat je van ons krijgt

• 15

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote grillpan of koekenpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- waterkoker

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

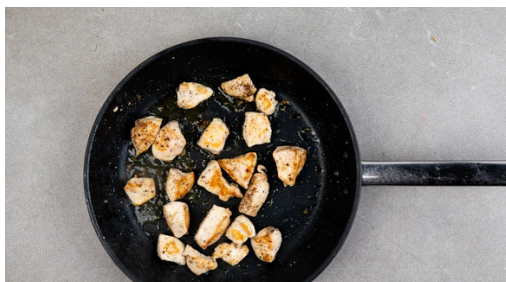
Voedingswaarde per portie

calorieën 678kcal, vet 28.1g, koolhydraten 62.2g, eiwit 39.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook voor de **bulgur**. Hak de **amandelen** en **gegrilde paprika's** grof. Snijd een klein stukje van de stronkjes van de **babyromanasla**, maar zorg ervoor dat de **blaadjes** blijven vastzitten. Snijd de **kropjes sla** in de lengte doormidden en bestrijk ze met 1tl olijfolie en bestrooi ze met zout.



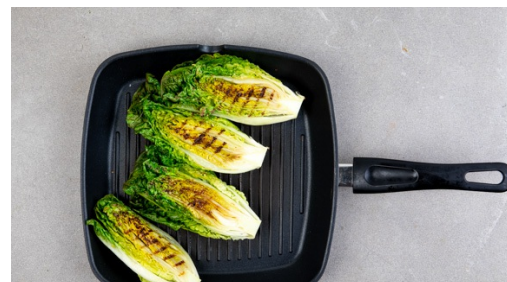
4. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe en bak 2-3min zonder te roeren. Schep de **kipstukjes** om en bak 2-3min op de andere kant. Roerbak de **kip** daarna in 1min goudbruin en gaar. Schep de **kip** uit de pan, maar veeg de pan niet schoon!



2. Romescosaus maken

Doe **2/3e van de amandelen**, de **paprika's**, de **helft van de tomatenpuree**, 1el azijn (bij voorkeur sherry- of rode wijnazijn), 1el olijfolie en 2el water in een hoge (maat)beker. Pureer met de staafmixer tot een **gladde saus**, voeg eventueel meer water toe. Breng de **saus** op smaak met peper en zout. Bewaar de **rest van de tomatenpuree** voor een ander recept.



5. Babyromanasla grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Leg de **helften babyromanasla** op de snijkant in de pan en grill ze in 2-3min bruin. Schenk 100ml lauwwarm water in de kippan en kook op hoog vuur tot een **dikke jus** ontstaat. Meng de **bulgur**, **komkommer** en **kip** met de **jus** in een grote kom en breng op smaak met peper en zout.



3. Bulgur koken

Doe het gekookte water met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook deze in 8-10min gaar. Giet indien nodig af en laat uitdampen. Snijd intussen de **minikomkommer** in kleine blokjes.



6. Gerecht afmaken

Schep de **bulgursalade** op, verdeel de **gegrilde babyromanasla** en de **rest van de amandelen** erover en serveer met de **romescosaus**.