



Pittige kippenbouten met abrikoos

met bulgur, peer en komkommersalade



30-40min



2 personen

Je serveert deze verrukkelijke, pittige kippenbouten uit de oven met aromatische bulgur die is verfijnd met peterselie en peer. Erbij maak je een verfrissende komkommersalade. De zoete gedroogde abrikoos, ras el hanout en gerookte amandelen zorgen voor een hele boel diepte in de smaken. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 kippenbouten
- 25ml sambal oelek
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 peer
- 1 bosui
- 10g verse peterselie
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 komkommer
- 25g gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

Kooktip

Hak de gerookte amandelen evt. fijn als je dat een fijnere eetervaring vindt.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 927kcal, vet 47.1g, koolhydraten 72.0g, eiwit 47.8g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 300ml water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **kippenbouten** droog en wrijf ze in met de **sambal oelek** en een snuf zout.



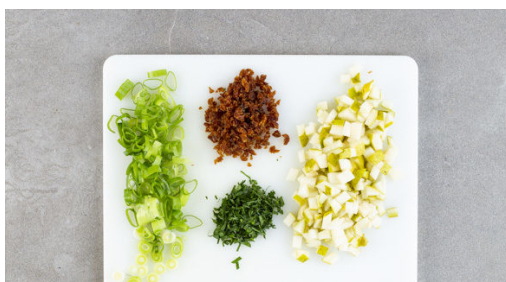
2. Kip bakken

Leg de **kippenbouten** in een ovenschaal en braad ze in 30-40min gaar en goudbruin in de oven. Keer elke 10min om en giet ca. 5min voor het einde 50ml water in de ovenschaal.



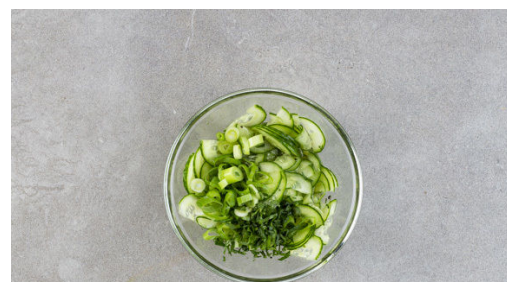
3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** met de **helft van het bouillonpoeder** en **ca. ¾ van de ras el hanout** aan het kokende water toe en roer door. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Laat de **bulgur** in 8-10min zachtjes koken tot al het water opgenomen is. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



4. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in hele kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **gedroogde abrikozen** fijn.



5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper, zout en suiker. Meng de **dressing** met de **komkommer**. Laat ca. 5min staan en voeg de **helft van de bosui** en **¼ van de peterselie** toe. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Bulgur afmaken

Schep de **peer** en de **rest van de peterselie** door de **bulgur** en breng op smaak met de **rest van de ras el hanout** en peper en zout. Serveer de **bulgursalade** met de **kip** en de **komkommersalade**. Roer de **abrikozen** door het **achtergebleven braadsap** en lepel dit over de **kip**. Bestrooi met de **rest van de bosui** en de **amandelen**.