

DINNERLY



V: Kippendijen met fruitige bulgur en een frisse komkommersalade



30-40min



2 personen

Fruit is niet alleen lekker als toetje en tussendoortje, maar past ook bij veel gerechten geïnspireerd op de Midden-Oosterse keuken. Vandaag verfijnen we lekker gekruide bulgur met verse blokjes peer en abrikozen. Daarbij een mals kippetje uit de oven en een frisse komkommersalade. 1, 2, 3... Aanvallen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 4 kippendijen met bot en vel
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 komkommer
- 1 peer
- 25g gedroogde abrikozen ¹²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1103kcal, vet 62.6g, koolhydraten 75.5g, eiwit 59.8g



1. Vlees bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep de **kippendijen** droog met keukenpapier. Maak een **marinade** van de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en 1tl zout en wrijf het **vlees** er rondom mee in. Leg de **kippendijen** op een bakplaat met bakpapier en bak 18-22min in de voorverwarmde oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Draai ze halverwege de baktijd een keertje om.



2. Bulgur koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur**, de **rest van de kruidenmix** en de **helft van het bouillonpoeder** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



3. Komkommersalade maken

Klop een dressing van 1el olijfolie, 1tl azijn, 1tl suiker, een ½tl zout en een flinke snuf peper. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakken. Meng met de dressing en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **peer** in vieren, verwijder het **klokhuis** en snijd in ca. 1cm grote blokjes.



4. Bulgur verfijnen

Haal de **kippendijen** uit de oven en verdeel over de borden. Meng het **braadvocht**, de **peer** en de **abrikozen** met de **bulgur**. Proef en breng de **bulgur met vruchten** op smaak met **meer bouillonpoeder** of peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **bulgur met vruchten** en de **komkommersalade** over de borden bij de **kip** en dien op.



6. Extra boter graag!

Wil je de bulgur nog wat smeuïger maken? Meng er dan 1-2 theelepels boter door nadat je het braadvocht hebt toegevoegd.