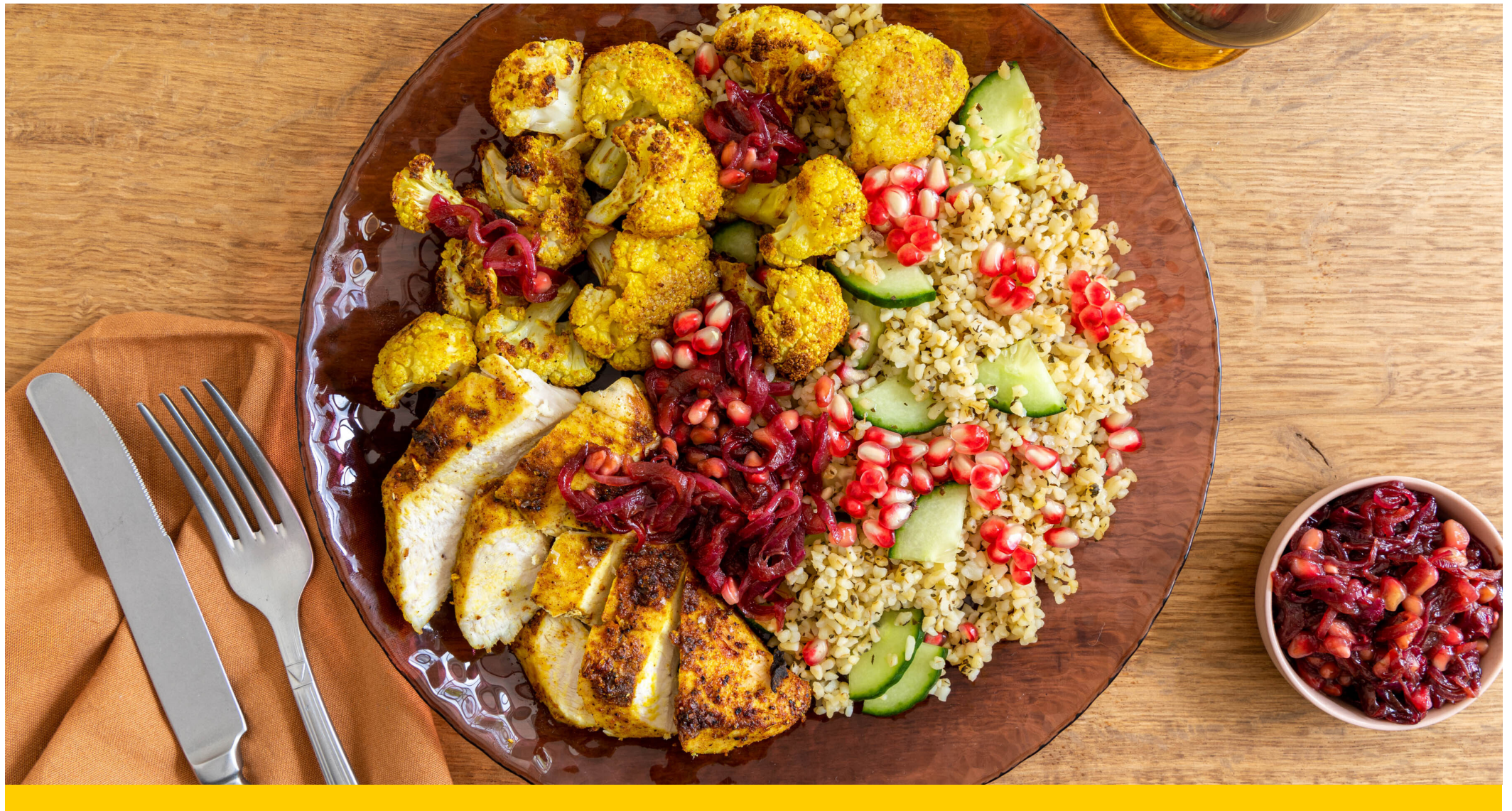




V1: Ovenkip met zoete uienmarmelade

met geroosterde bloemkool en bulgur



ca. 40min



2 personen

De bloemkool een flauwe groente? Niets is minder waar! Hij heeft soms alleen een beetje hulp nodig om volledig tot zijn recht te komen. In dit heerlijke gerecht combineer je de licht bittere smaak van bloemkool met de Marokkaanse kruidenmix ras el hanout, hemelse kip uit de oven en een zelfgemaakte uienmarmelade.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout
- 150g bulgur ¹
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 2 rode uien
- 1 granaatappel
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 28.3g, koolhydraten 82.0g, eiwit 43.9g



1. Ingrediënten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes en dep het **vlees** droog. Leg beide op een bakplaat met bakpapier. Meng de **ras el hanout** met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en wrijf de **bloemkool** en het **vlees** in met deze **kruidenolie**. Laat 22-25min garen in de oven tot alles goudbruin is.



4. Granaatappel voorbereiden

Halveer de **granaatappel** en breek hem boven een kom met water open. Maak de **pitten** onder water los van de schil. (Hierdoor spuit het **sap** niet over de hele keuken.) Verwijder de witte velletjes die boven komen drijven en giet de **pitten** af in een zeef.



2. Bulgur bereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** 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, schep de **helft van de knoflook-kruidenmix** erdoor en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



5. Granaatappel meebakken

Doe de **helft van de granaatappelpitjes** bij de **ui** in de pan en bak ca. 4min mee. Zet het vuur hoog en voeg 2el balsamicoazijn en ½tl honing toe. Laat ca. 1min koken tot er een kleverige **uienmarmelade** ontstaat. Haal dan van het vuur.



3. Ui fruiten

Pel en halveer de **uien** en snijd in dunne reepjes. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** toe met een snuf zout en bak ca. 4min tot de **ui** glazig is zonder bruin te worden.



6. Bulgur afmaken

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in stukjes van ca. 1cm breed. Meng de **bulgur** met de **komkommer** en de **rest van de granaatappelpitjes**. Proef of je nog peper en zout wilt toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **bloemkool** en het **vlees** erop. Garneer met de **uienmarmelade** en serveer.