



Kippenbout met bloemkool

met yoghurt en tomatensalade



ca. 40min



2 personen

Na het zien en ruiken van deze heerlijke kippenbouten wil je het liefst gelijk aanvallen. Gooi je tafelmanieren overboord en val met hand en tand aan. En vergeet niet te genieten van de smakelijke bulgur, de bloemkool en de frisse yoghurt en tomatensalade. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 1 kleine bloemkool
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje harissakruiden
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1022kcal, vet 56.0g, koolhydraten 70.9g, eiwit 52.4g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Dep de **kippenbouten** droog en snijd ze twee keer in op het dikste gedeelte. Wrijf de **kippenbouten** in met ½tl peper en zout en 1el olijfolie en bestrooi ze met 1el bloem.



4. Bulgur koken

Pel en snijd de **knoflook** grof. Verhit een kleine kookpan met 1tl olijfolie op middelhoog vuur en bak de **knoflook** ca. 1min. Voeg de **bulgur** toe, met de **helft van het bouillonpoeder**, 300ml water en een snuf peper. Breng afgedekt aan de kook, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



2. Kip roosteren

Leg de **bouten** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 30-40min goudbruin en gaar bovenin de oven.



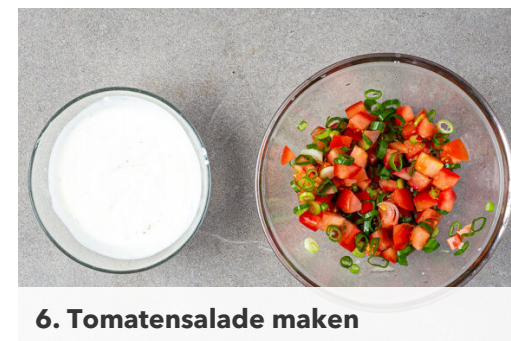
5. Bloemkool kruiden

Smelt 2el boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **kruidenmix** en een snuf zout toe, roer door en neem de pan van het vuur. Voeg de **bloemkool** en **ui** toe aan de pan en schep goed om.



3. Bloemkool roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Verdeel de **bloemkool** en **ui** over een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster in 15-18min goudbruin onderin de oven.



6. Tomatensalade maken

Snijd de **tomaten** in blokjes en de **bosui** in dunne ringen en meng. Kruid de yoghurt met een snuf peper en zout en verdeel over de borden. Verdeel de **bulgur** erover, dan de **bloemkool** en dan de **kippenbouten**. Top met de **tomatensalade**.