



<650kcal: Geglaceerde teriyaki-kip

met komkommer-limoenbulgur



20-30min



2 personen

Teriyaki is een populaire Japanse bereidingswijze waarbij vlees, vis of groente wordt geglaceerd met een speciale saus en vervolgens gebakken, gegrild of gestoofd. De kip in dit recept krijgt zo een glimmend en sticky laagje en is samen met de aromatische komkommer-limoenbulgur en verse koriander een fijne avondmaaltijd die in een mum van tijd is opgegeten!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 1 grote komkommer
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 19.9g, koolhydraten 72.5g, eiwit 39.6g



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Roer de **bulgur** met de **helft van het bouillonpoeder** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 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.



4. Vlees glaceren

Leg het **vlees** in een kleine ovenschaal en bestrijk beide kanten met een beetje **teriyaki-honingglazuur**. Bak het **vlees** 8-10min in de oven tot het **vlees** gaar is. Bestrijk het **vlees** tijdens het bakken regelmatig met de **glazuur**, tot het helemaal op is.



2. Glazuur voorbereiden

Doe ondertussen de **teriyakisaus** in een tweede kleine kookpan en laat op middelhoog vuur 1-2min zachtjes koken. Voeg 1tl honing toe en meng goed.



5. Salade voorbereiden

Rasp ondertussen de **komkommer** grof en wring goed uit met een keukendoek. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog, snijd horizontaal in twee platte filets en bestrooi beide kanten met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak het **vlees** 1-2min per zijde.



6. Bulgur afmaken

Meng de **bulgur** met de **komkommer** en de **koriander** en breng goed op smaak met de **limoenrasp**, 1-2tl limoensap uit de partjes, 1el olijfolie en peper en zout. Meng het **braadvocht** uit de ovenschaal door de **bulgur**. Snijd het **vlees** schuin in plakken en serveer het bovenop de **bulgursalade**. Geef de **limoenpartjes** erbij.