



<650kcal: Kruidige kip met paprika

met wortel, bulgur en dilleyoghurt



20-30min



2 personen

Als je in een handomdraai een gezonde maaltijd op tafel wil zetten, is dit het gerecht voor jou. Je serveert bulgur en gekruide kipstukjes met een goeie hoeveelheid groente en verse kruiden. En omdat een sausje natuurlijk niet mag ontbreken, maak je een snelle dip van yoghurt en dille. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 1 paprika
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

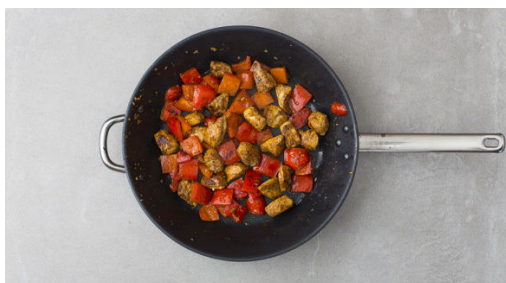
Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 16.6g, koolhydraten 70.0g, eiwit 42.5g



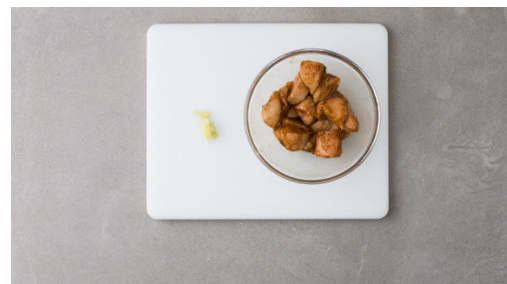
1. Bulgur koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** 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.



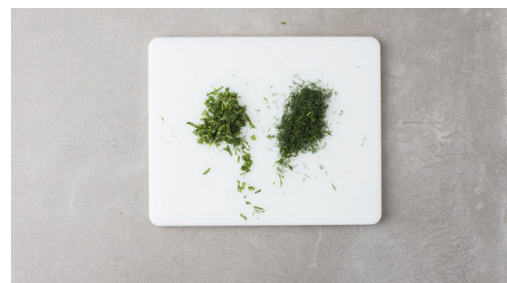
4. Vlees braden

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** ca. 2min. Voeg het **vlees** en de **knoflook** toe en bak nog 4-5min, tot het **vlees** gaar is. Breng het geheel op smaak met peper, zout en de **rest van de kruidenmix**.



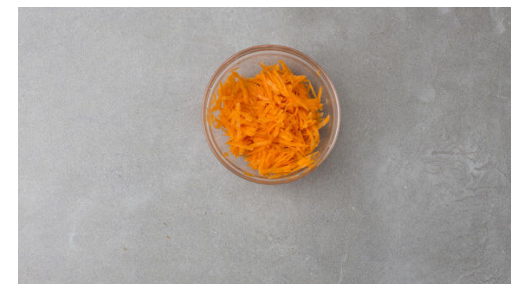
2. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog en snijd in stukjes. Meng met de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Kruiden hakken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** ook fijn.



3. Wortel inleggen

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Schep om met 2el azijn, ½tl suiker en een snuf zout en zet opzij.



6. Salade afmaken

Schep de **munt** en de **wortelrasp** door de **bulgur**. Roer de **yoghurt** los met de **dille** en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **bulgur** met het **vlees** en de **dille-yoghurt**.