

DINNERLY



Bulgur met sinaasappeldressing en malse kip

met rucola, wortel en knolselderij



ca. 30min



2 personen

Een gebalanceerde maaltijd is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk. Hier komt het bewijs: malse kipfilet met pittige rucola, wortel en knolselderij op zachte bulgur. Een frisse sinaasappeldressing maakt het geheel lekker fruitig. Voedzaam, eenvoudig én heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische bulgur ²
- 1 wortel
- 1 stuk knolselderij ¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl boter ³
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

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

ALLERGENEN

selderij (1), gluten (2), melk (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 761kcal, vet 30.4g, koolhydraten 71.6g, eiwit 41.5g



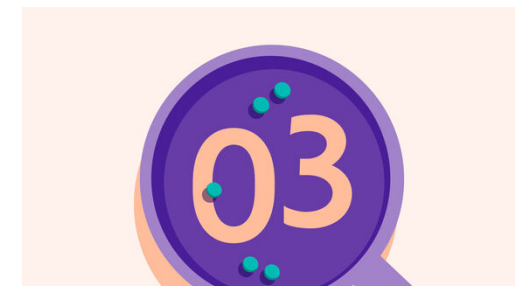
1. Bulgur koken

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 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



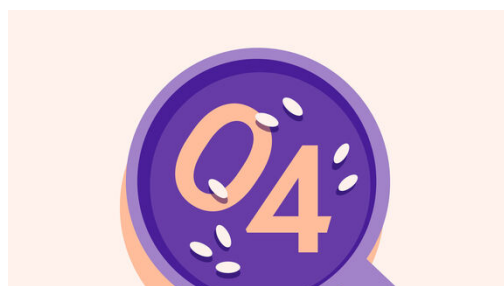
2. Groente bakken

Schil of schrob de **wortel** en snij in dunne schuine plakken. Schil de **knolselderij** en snij in dunne plakken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **knolselderij** met een flinke snuf peper en zout in 2-3min aan. Schenk een laagje water in de pan en bak nog 6-7min, tot het water verdampt is en de **groente** zacht is.



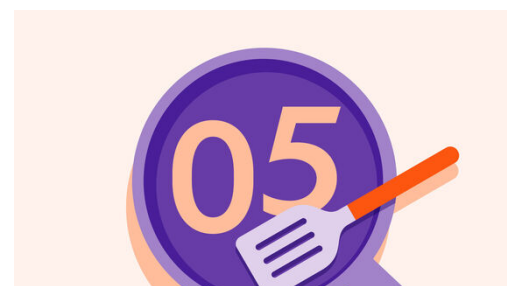
3. Groente glaceren

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Voeg de knoflook toe aan de pan en bak in ca. 1min geurig. Haal de pan van het vuur, meng 1tl boter en ½tl honing door de **groente** en zet opzij.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in 2 **platte filets**. Kruid het **vlees** met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 3-4min per kant tot het gaar is. Rasp de **sinaasappelschil** en pers de **sinaasappel** uit.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van 50ml **sinaasappelsap**, 1tl **sinaasappelpasp**, de **rest van de kruidenmix**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf peper en zout. Voeg evt. meer **sinaasappelsap** toe. Meng de **rucola** met 2el **dressing** en meng de **rest van de dressing** door de **bulgur**. Schep de **bulgur**, **groente** en **salade** op borden en serveer het **vlees** erop.



6. Lekker als lunch

Dit gerecht is ook perfect voor tijdens je middagpauze. Neem de dressing apart mee, schenk 'm over je maaltijd en geniet van je lunch!