



Oosters gekruide drumsticks

met courgette-bulgur en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Vandaag in je box: een licht kipgerecht met luchtige bulgur, courgette, gedroogde abrikozen en frisse kruiden als koriander en peterselie. Omdat je de drumsticks kruidt met Za'atar en knapperig bakt in de oven, heb je in een handomdraai een heerlijk volle smaak aan je bordje Midden-Oosterse heerlijkheden. Helemaal als je al dit lekkers topt met een frisse yoghurtsaus met bieslook. Succes verzekerd!

Wat je van ons krijgt

- 4 drumsticks
- 5g Za'atar ¹¹
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 teen knoflook
- 15g verse kruidenmix: bieslook, koriander & peterselie
- 2 courgettes
- 1 zakje gedroogde abrikozen ¹²
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

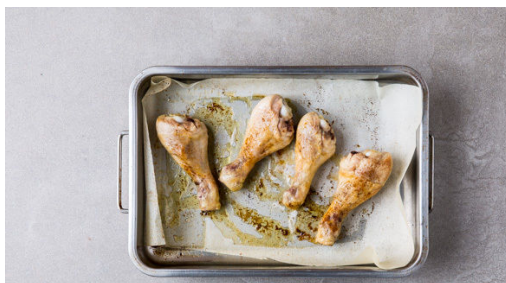
Zien of de drumstick gaar is? Snijd het vlees in het dikste deel in. Het braadvocht moet helder zijn en het vlees zo goed als wit.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

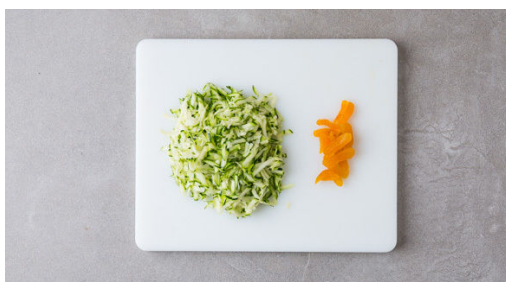
Voedingswaarde per portie

calorieën 789kcal, vet 34.2g, koolhydraten 66.3g, eiwit 49.2g



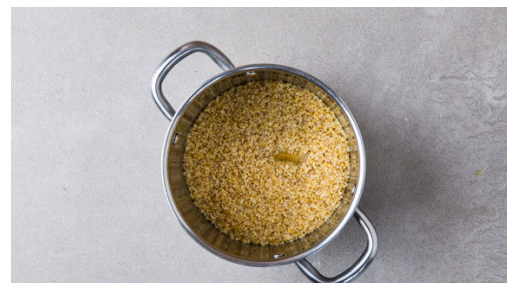
1. Kip bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 600ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Wrijf de **drumsticks** in met 1el olijfolie en **2/3e van de Za'atar** en **2/3e van de Berbere spice blend**. Leg de **drumsticks** in een ovenschaal met bakpapier en bak 25-30min in de oven totdat de **kip** gaar is (**zie kooktip, links**).



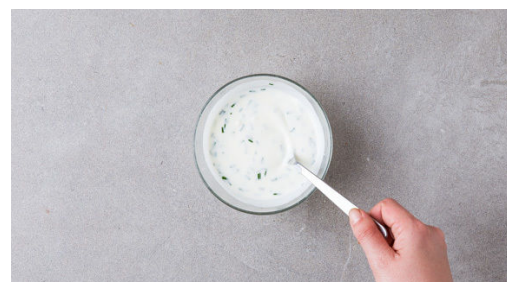
4. Courgette raspen

Rasp de **courgettes** grof en doe de **rasp** gemengd met 1/2tl zout in een zeef. Laat ca. 5min staan en druk dan zo veel mogelijk vocht uit de **rasp**. Snijd de **abrikozen** in reepjes.



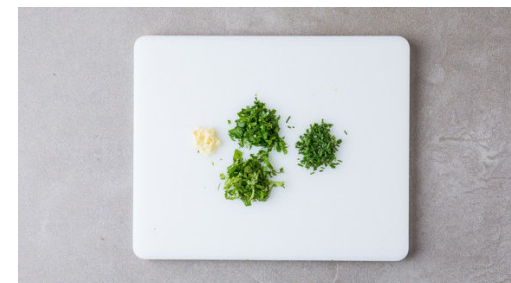
2. Bulgur koken

Voeg het **bouillonpoeder**, de **rest van de spice mix** en **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** in 10-12min op laag vuur gaar. Giet indien nodig af.



5. Saus maken

Meng de **yoghurt** met de **bieslook** en de **helft van de knoflook**. Breng de **saus** op smaak met peper, zout en evt. **meer knoflook**.



3. Kruiden snijden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander** samen met de **peterselie** fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes.



6. Bulgursalade maken

Roer de **courgette** samen met de **peterselie**, **koriander**, **abrikozen** en 1-2el olijfolie en een snufje zout door de **bulgur**. Serveer de **bulgursalade** met de **drumsticks** en besprenkel met de **dip**.