



## Bulgurbowl met shoarmakip

met yoghurt en olijven



ca. 25min



2 personen

Shoarma is de vertaling van het Turkse woord voor draaiend: 'çevirme'. En dat heeft weer dezelfde betekenis als döner kebab: draaiend vlees. In plaats van de traditionele Midden-Oosterse variant met lamsvlees op een broodje, maak je jouw bowl vandaag met gemarineerde kipstukjes, kruidige bulgur en rodeuienpickle.

### Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur <sup>1</sup>
- 1 onbehandelde citroen
- 1x kipstukjes
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt <sup>2</sup>
- 1 zakje groene olijven

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citruspers

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

### Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 38.3g, koolhydraten 69.8g, eiwit 40.4g



#### 1. Vlees kruiden

Breng 300ml voldoende gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Pers de **citroen** uit. Dep het **vlees** droog en meng het met **1el citroensap**, 1el olijfolie, de **Noord-Afrikaanse kruidenmix** en een snuf peper en zout.



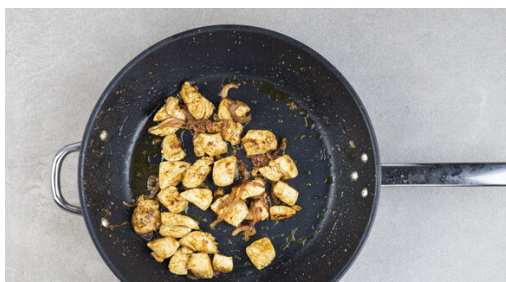
#### 2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



#### 3. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Meng de **helft van de ui** met 2el (wittewijn)azijn, ½tl suiker en een flinke snuf zout en zet opzij. Meng de **rest van de ui** met de **kipstukjes**.



#### 4. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **kipstukjes met ui** toe en braad ze in 4-6min rondom goudbruin en gaar. Neem de pan van het vuur.



#### 5. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **komkommer** door de lengte in vieren en vervolgens in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **muntblaadjes** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Klop een **dressing** van de **rest van het citroensap**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water en een snuf peper en zout.



#### 6. Bulgur afmaken

Meng de **gehakte kruiden** en de **dressing** met de **bulgur**. Pel en snijd de **knoflook** fijn en meng met de **yoghurt**. Breng op smaak met een snuf peper en zout. Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden en serveer de **kip**, **komkommer**, **tomaat** en **olijven** erop. Top met de **knoflookyoghurt** en de **ingelegde ui**.