



Bulgurbowl met biologische shoarmakip

met yoghurt en olijven



ca. 20min



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 bio-kip, kruidige bulgur en rodeuienpickle.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1x biologische 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 ²
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote 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.

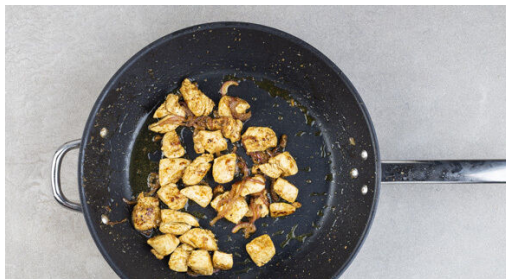
Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 31.8g, koolhydraten 69.1g, eiwit 45.4g



1. Vlees kruiden

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



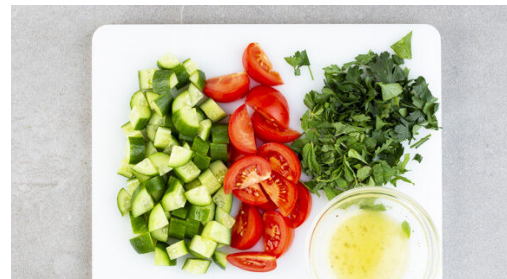
4. Vlees braden

Verhit een grote 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.



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.



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.



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**.



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**.