

 **SUPERSNEL**



Oriëntaals gekruide kipfilets

met cherrytomaatjes en rucolabulgur



ca. 20min



2 personen

Voor de zalige coating van de malse kipfilets hebben wij twee bijzondere smaakmakers bij elkaar gebracht. Het notige van de sesamzaadjes brengt de intense smaak van onze Berbers geïnspireerde kruidenmelange naar boven. Je serveert de kip met cherrytomaatjes uit de oven en een lichte bulgursalade met rucola en frisse citroen.

Wat je van ons krijgt

- 2 kipfilets
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 rode ui
- 1x cherrytomaten
- 1 citroen
- 1x rucola
- 5g Ras el Hanout
- 150g bulgur ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- waterkoker

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

Kooktip

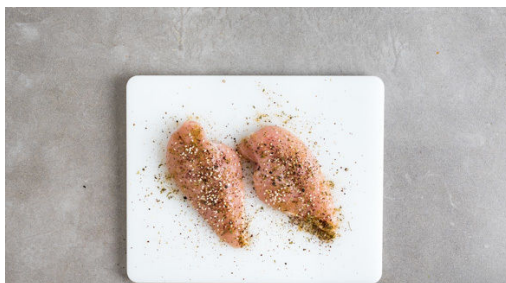
Zien of je stukje kip gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de filet. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de kip gaar.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

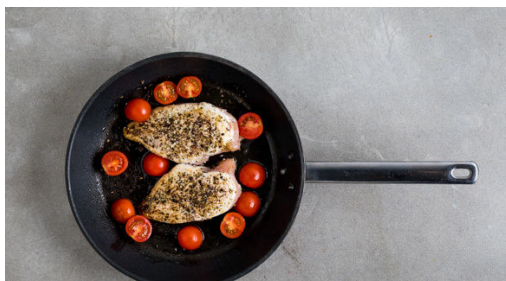
Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 19.2g, koolhydraten 58.7g, eiwit 47.8g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met 1el olijfolie, de **ras el hanout**, de **sesam** en een flinke snuf peper en zout. Zet de **kip** opzij tot stap 4 zodat de **kruiden** er goed in kunnen trekken.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een (ovenbestendige) grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** 1-2min per zijde totdat het **vlees** is dichtgeschroeid. Leg de **cherrytomaten** in de pan als die ovenbestendig is of doe de **kip** met de **tomaten** in een ovenschaal. Rooster 10-12min in de oven totdat het **vlees** gaar is (zie kooktip, links).



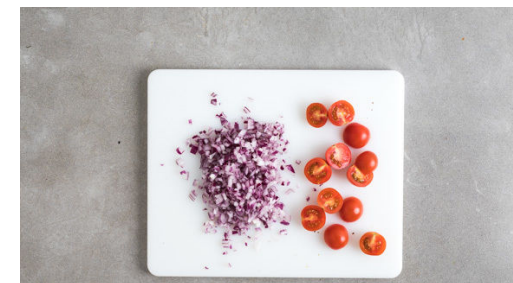
2. Bulgur garen

Doe het zojuist gekookte water in een middelgrote kookpan en verkruimel het **bouillonblokje** erboven. Breng de **bouillon** aan de kook en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet af.



5. Ui toevoegen

Verhit 1-2tl olie in de gebruikte kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min zacht en glazig. Voeg de **gekookte bulgur** toe en roer door. Breng op smaak met peper en een snuf zout.



3. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Snijd de **cherrytomaten** doormidden.



6. Bulgursalade afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **bulgur** met de **rucola** en **geroosterde cherrytomaten**. Breng op smaak met **1tl citroenrasp**, 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, zout en peper. Snijd de **kipfilets** schuin in plakken en serveer bovenop de **bulgursalade**.