



Ras el Hanout-kip

met abrikozen-bulgursalade en yoghurtsaus



ca. 25min



2 personen

Wist je dat de Marokkaanse smaakmaker Ras el Hanout uit maar liefst twintig verschillende specerijen bestaat? Elke kruidenier in Marokko maakt zijn eigen variant, het is daarom nooit hetzelfde. Ruik maar eens goed terwijl je dit gerecht bereid: de geur van kardemom, kaneel en kruidnagel brengen je regelrecht naar een echte souk. Combineer dit met boterzachte kip in een heerlijke bulgursalade voor een vullend avondmaal!

Wat je van ons krijgt

- 1 sachet harissa
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1 kipfilet
- 5g Ras el Hanout
- 1x wortelplakjes
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 150g bulgur ¹
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 zakje gedroogde abrikozen ¹²
- 1 bosui
- 1 krop botersla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- 2 bakplaten of ovenschalen
- maatbeker
- waterkoker

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

Kooktip

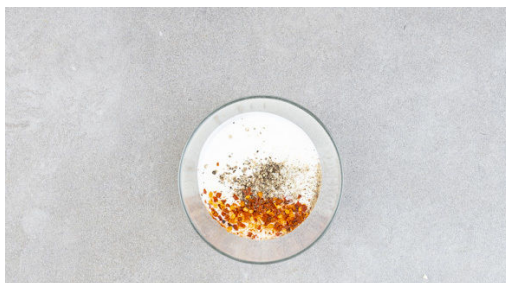
Controleer of de kip gaar is door hem bij het breedste punt door te snijden. Zijn de braadsappen helder en het vlees wit? Dan is de kip gaar!

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

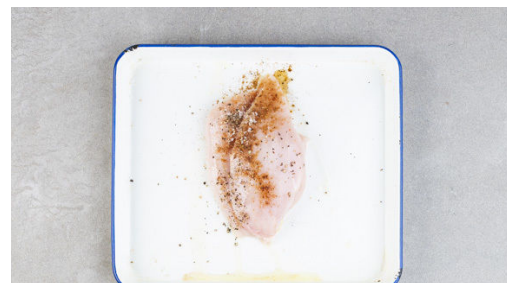
Voedingswaarde per portie

calorieën 737kcal, vet 24.6g, koolhydraten 73.5g, eiwit 48.1g



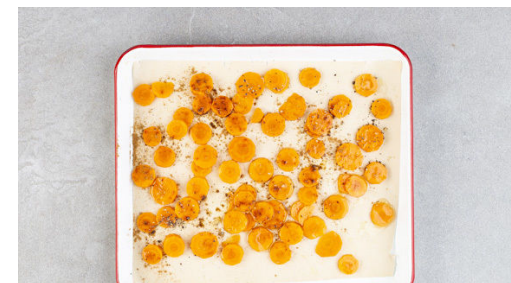
1. Yoghurtsaus maken

Verwarm de oven op 220°C. Breng 450ml water in een waterkoker aan de kook. Roer **1/4e van de harissa**, 1/4tl zout en een snuf peper door de **yoghurt**. Proef en voeg evt. meer **harissa** naar smaak toe. Bewaar de **yoghurtsaus** koel tot het serveren.



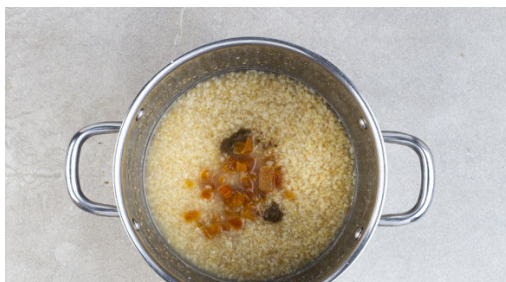
2. Kip kruiden

Dep de **kipfilet** droog en wrijf hem in met de **helft van de ras el hanout**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Leg de **kip** op een bakplaat of in een ovenschaal.



3. Groenten roosteren

Leg de **wortelschijfjes** op een tweede bakplaat of in een ovenschaal en hussel ze om met de **rest van de ras el hanout**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Plaats de bakplaten of schalen in de oven en bak 12-15min totdat de **kip** gaar is (**zie kooktip, links**). Rooster in de laatste 2-3min het **amandelschaafsel** op de bakplaat of in de ovenschaal met **groenten** mee.



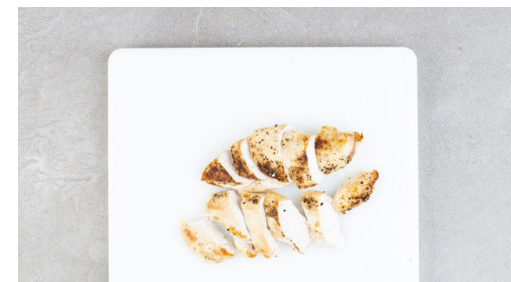
4. Bulgur koken

Schenk het gekookte water in een kleine kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **bulgur**, het **komijnpoeder** en 1/4tl zout toe en kook de **bulgur** met een deksel afgedekt in 7-10min beetgaar. Voeg op de helft van de kooktijd de **abrikozen** toe. Giet evt. de **bulgur** af.



5. Salade mengen

Snijdt de **bosui** in dunne ringen. Verwijder de lelijke bladeren en snijdt de **rest van de sla** in hapklare stukken. Meng de **bulgur** in een kom met de **amandelen**, **sla**, **helft van de bosui**, 1el azijn (bij voorkeur witte of rode wijnazijn) 1el olijfolie, en 1/4tl zout en een flinke snuf peper.



6. Kip snijden

Snijdt de **kip** schuin in plakjes. Schep de **bulgursalade** op en verdeel er de **wortel** en **kip** over. Bestrooi met de **rest van de bosui** en serveer de **harissayoghurt** erbij.