



Shoarmakip in een bowl

met bulgur en komkommer



ca. 20min



2 personen

Maak je klaar voor een kleurrijke shoarmaschotel vol lekkers! 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 schotel vandaag met gemarineerde kip, kruidige bulgur en rode uienpickle. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1x kipstukjes
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 10g verse kruidenmix: munt & peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1 zakje olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan
- zeef
- middelgrote koekenpan

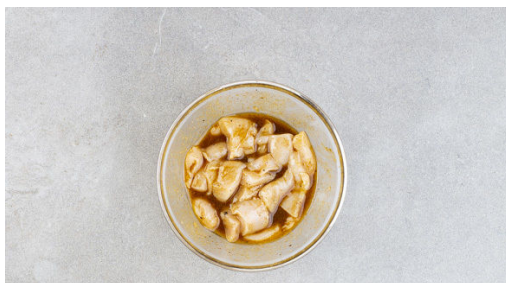
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

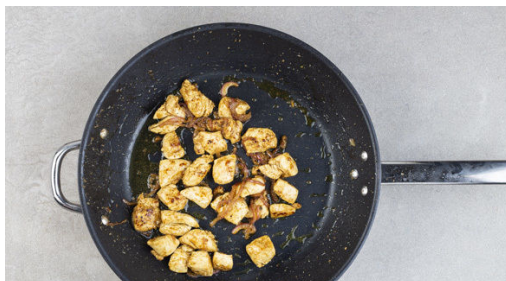
Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 26.5g, koolhydraten 64.3g, eiwit 44.5g



1. Kip marineren

Breng 600ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Pers de **citroen** uit. Meng **kip** met de **shoarmakruiden**, **1-2el citroensap**, 1el olie en een snuf peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** met **ui** 4-6min totdat de **kip** gaar en de **ui** zacht is. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



2. Bulgur koken

Kook de **bulgur** in de kleine kookpan in 10-12min op middellaag vuur gaar. Giet indien nodig af.



5. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in stukjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze grof. Doe de steeltjes weg. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, 1el azijn, 1el olijfolie, 1el water en een snuf zout en peper.



3. Uienpickle maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **helft van de ui** in een kom en meng met 2-3el azijn, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout. Doe de **rest van de ui** bij de **kip** en hussel om.



6. Bulgur mengen

Roer de **kruiden** samen met de **dressing** door de **bulgur**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Roer er **1/2-1tl** van door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **bulgur** op en verdeel de **kip**, **tomaat**, **komkommer** en **olijven** erover. Besprenkel met de **sous** en garneer met de **uienpickle**.