



Bulgursalade met basilicumkip

met gegrilde courgette en druiven



ca. 20min



2 personen

Als we bij Marley Spoon recepten ontwikkelen, zijn we altijd op zoek naar waanzinnige smaakcombinaties. En soms vinden we een combinatie die wel héél speciaal is. Dat bewijst deze fijne, lichte salade van bulgur, kip met basilicum en sappige rode druiven. Vooral die laatste twee zorgen voor een heerlijk frisse toets. Bestrooi jouw kommetje met geroosterde amandelen voor een fijn en licht avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 1 courgette
- 1x kipstukjes
- 1 bosui
- 1 bakje rode druiven
- 10g verse basilicum
- 1 krop botersla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef
- grillpan of grote koekenpan

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

Kooktip

Je kunt de druiven halveren als je de tijd hebt.

Allergenen

noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 24.7g, koolhydraten 74.7g, eiwit 46.9g



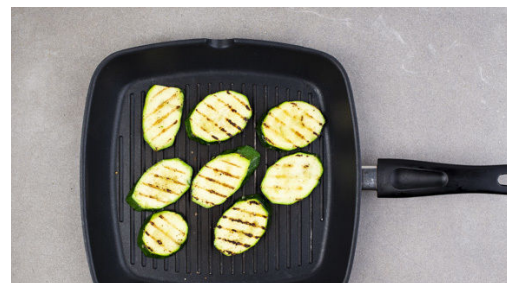
1. Amandelen roosteren

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Doe de **bulgur** met 1/2tl zout en het zojuist gekookte water in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af. Hak de **amandelen** grof en rooster ze 2-3min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Neem de **noten** uit de pan.



4. Groenten snijden

Snijdt de **bosui** in dunne ringen. Pluk ongeveer de **helft van de druiven** (zie tip, links). Bewaar de **rest van de druiven** voor bijv. een fruitsalade.



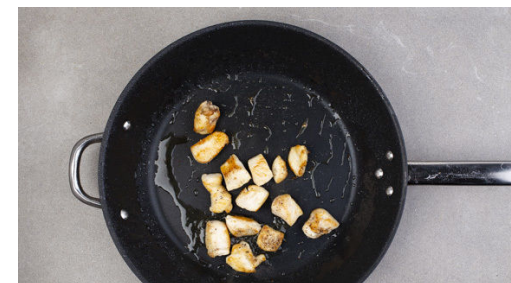
2. Courgette grillen

Snijdt de **courgette** in schijfjes en bestrijk ze met olijfolie. Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur en leg de **courgetteschijfjes** in een enkele laag in de pan. Bak de **courgette** in 1-2min per zijde goudbruin en gaar en breng op smaak met peper en zout. Herhaal met de **rest van de courgette**.



5. Salade maken

Meng de **courgette** in een kom met de **bosui, druiven, sla** en de **helft van de basilicum**. Maak een **dressing** van 1-2el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout en peper. Roer de **dressing** door de **salade**.



3. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min tot het **vlees** goudbruin aan de onderkant is (roer niet in de pan!). Schep de **kipstukjes** om en bak 2-3min op de andere kant. Roerbak de **kip** daarna in 1-2min goudbruin en gaar en breng op smaak met peper en zout. Houd warm.



6. Gerecht serveren

Meng de **kip** met de **rest van de basilicum** en een flinke snuf zout en peper. Breng de **bulgur** op smaak met 1el olijfolie, 1el azijn (bij voorkeur witte wijnazijn), zout en peper naar wens. Schep de **groentesalade** door de **bulgur**. Serveer de **bulgursalade** met de **kip** en **amandelen** bovenop.