



Mediterrane kipbowl

met bulgur, uienpickle en dilledip



20-30min



2 personen

Bowls zijn al een tijdje hot en happening en ook wij eten ze nog steeds graag. De combinatie van voedzame elementen met romige sauzen, kraakverse groenten en verrassende toppings maakt de kommetjes onweerstaanbaar lekker. Deze variant met bulgur, kruidige kip, crunchy pistachenoten en frizure uienpickle kan zo op je favorietenlijstje.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 minikomkommer
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- evt. azijn

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan
- zeef
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de dille en yoghurt ook in een hoge (maat)beker tot een gladde saus pureren.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 751kcal, vet 28.7g, koolhydraten 69.6g, eiwit 46.7g



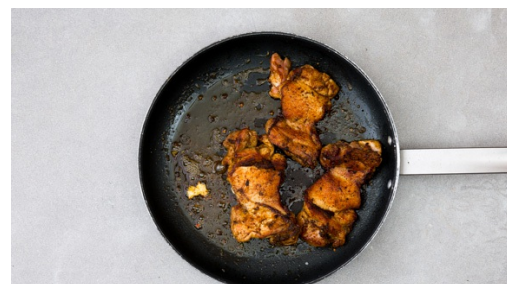
1. Bulgur koken

Breng 600ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet af in een zeef.



4. Bulgursalade maken

Snijd de **minikomkommer** in stukjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Hak de **olijven** grof. Meng de **bulgur** met de **gehakte ui, olijven, komkommer** en de **munt** in een kom.



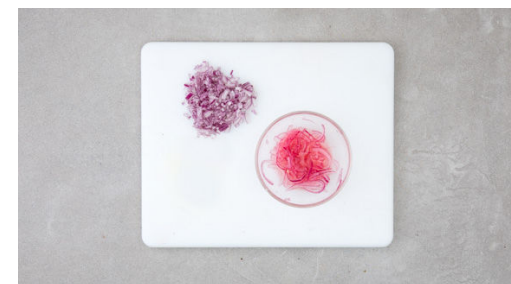
2. Kip bakken

Dep de **kippendijfilets** droog en wrijf ze in met de **shoarmakruiden**, 1el olijfolie, zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 5-7min per kant (zonder tussentijds te bewegen!). Neem de **kip** uit de pan en laat zeker 5min rusten. Snijd dan in plakken. Veeg de pan schoon.



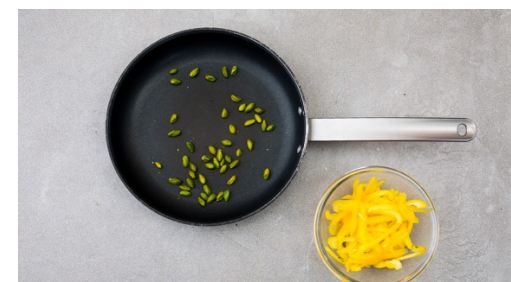
5. Saus maken

Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn en meng dit met de **citroenrasp, helft van de yoghurt** en een snuf peper en zout in een kommetje (**zie tip, links**). Gebruik de **rest van de yoghurt** voor een ander recept.



3. Uienpickle maken

Pel en halveer de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **ander** in dunne, halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **uieren** met het **citroensap**, een snuf zout en 1tl suiker in een kommetje. Zet opzij.



6. Pistachenoten roosteren

Rooster de **pistachenoten** 1-2min in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Roer ze door de **bulgursalade** en breng die op smaak met peper, zout, azijn en/of olijfolie. Serveer de **salade** met de **kip** en **uienpickle**. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met de **pistache**.