



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, dus de samenstelling van de mix is overal een beetje anders. Maar de geur van kardemom, kaneel en kruidnagel brengt je stevast in Marokkaanse sferen. Gecombineerd met boterzachte kip en een lekkere bulgursalade kan je avond niet meer stuk.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje harissa
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout
- 1 wortel
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 150g bulgur ¹
- 1 zakje 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

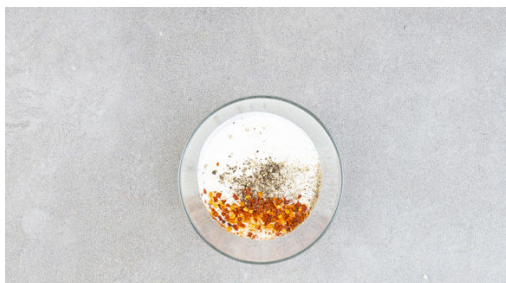
Controleer of de kip gaar is door hem bij het breedste punt door te snijden. Zijn de braadsappen helder en het vlees wit? Dan is de kip gaar!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 832kcal, vet 31.5g, koolhydraten 76.6g, eiwit 51.8g



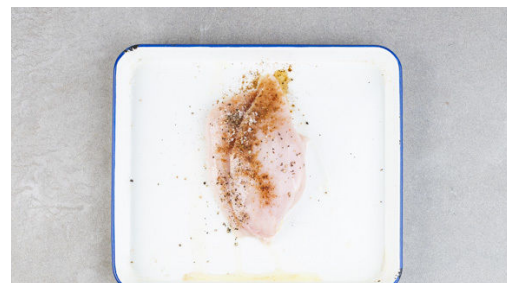
1. Yoghurtsaus maken

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.



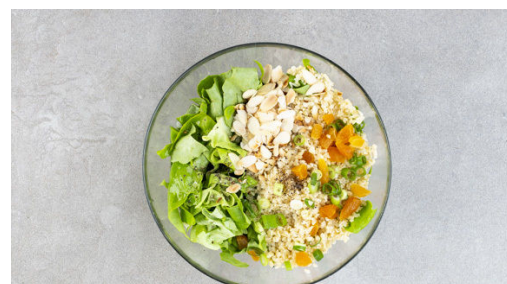
4. Bulgur koken

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 halverwege de kooktijd de **abrikozen** toe. Giet de **bulgur** indien nodig af.



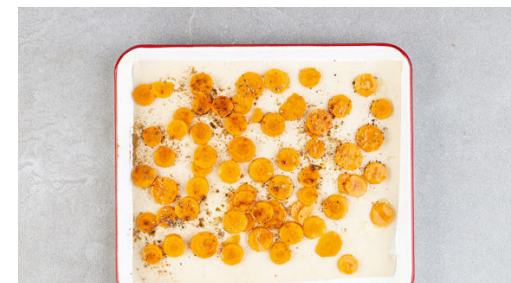
2. Kip kruiden

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.



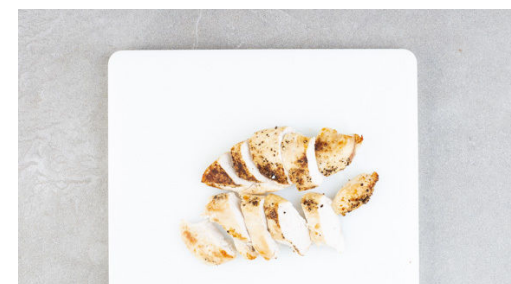
5. Salade mengen

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



3. Groenten roosteren

Schil de **wortel** en snijd hem in schijfjes. Leg de **wortelschijfjes** op een bakplaat of in een ovenschaal en hussel om met de **rest van de ras el hanout**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Rooster de **wortel** en **kip** 12-15min in de oven, tot de **kip** gaar is. Rooster in de laatste 2-3min het **amandelschaafsel** mee met de **wortels**.



6. Kip snijden

Snijd 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 **yoghurtsaus** erbij.