



Shoarmakip in een bowl

met bulgur en komkommer



ca. 20min



2 personen

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.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1x kipstukjes
- 1 zakje shoarmakruiden
- 150g bulgur ¹
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 15g verse kruidenmix: dille, munt en platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan
- zeef
- middelgrote koekenpan

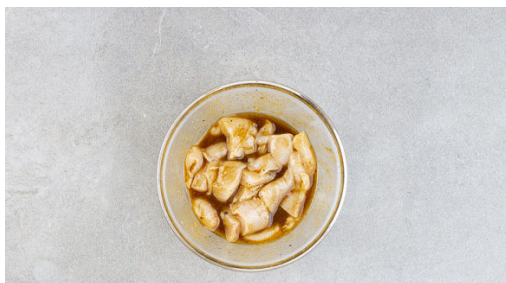
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

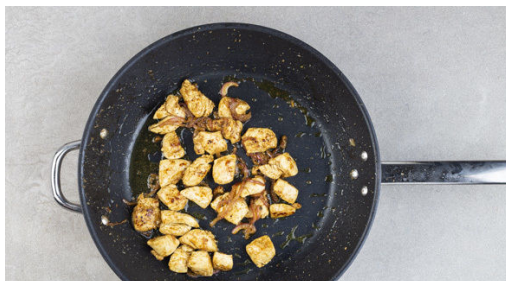
Voedingswaarde per portie

calorieën 698kcal, vet 26.4g, koolhydraten 66.1g, eiwit 44.6g



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 tot de **kip** gaar en de **ui** zacht is. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** zodra het water kookt en breng het geheel opnieuw aan de kook. Draai het vuur middellaag en kook de **bulgur** in 10-12min gaar. Giet indien nodig af.



5. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in stukjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **dille** en **peterselie** zonder harde steeltjes grof. Pluk de **muntblaadjes** 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 **verse kruiden** samen met de **dressing** door de **bulgur**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Roer **1/2-1tl knoflook** door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **bulgur** op en verdeel de **kip**, **tomaten**, **komkommer** en **olijven** erover. Besprenkel met de **sous** en garneer met de **uienpickle**.