



Kruidige kipstukjes met bulgursalade en yoghurt dip



ca. 20min



2 personen

Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe. De korrels worden gestoomd, gedroogd en tot slot gemalen of gebroken. De Romeinen noemden bulgur "cerealis", naar Ceres: de godin van de oogst. Je serveert de bulgur als lauwarme salade met wortelpickle, Oosters gekruide kip en een lekker frisse yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x kipstukjes
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- zeef
- keukenrasp
- grote 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.

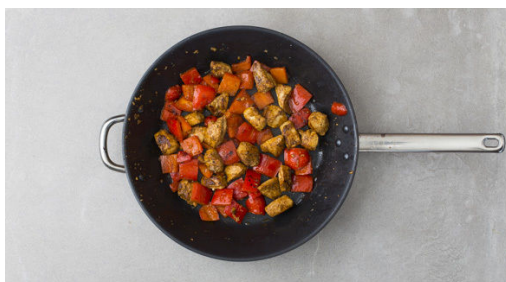
Voedingswaarde per portie

calorieën 613kcal, vet 15.6g, koolhydraten 71.8g, eiwit 41.9g



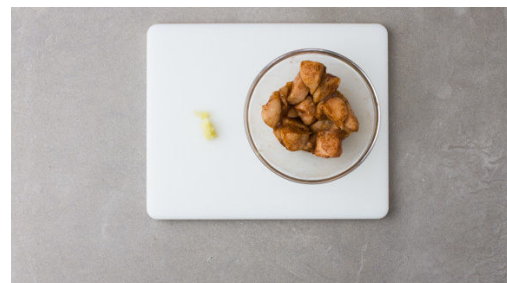
1. Bulgur koken

Breng ruim water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** en het **bouillonpoeder** toe zodra het water kookt. Roer door, draai het vuur iets lager en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet af en laat in een zeef uitlekken.



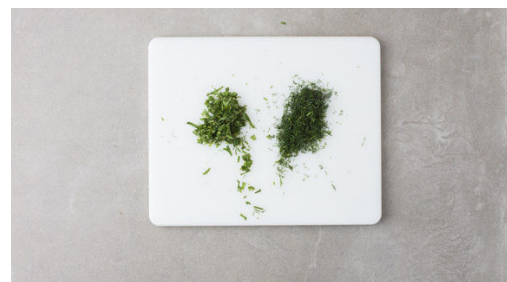
4. Kip bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 2min. Voeg dan de **kipstukjes** en **knoflook** toe en bak ze 4-5min mee tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout en evt. meer **shoarmakruiden**.



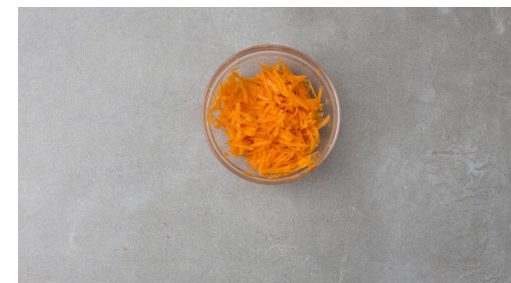
2. Kip kruiden

Meng de **kipstukjes** met de **helft van de shoarmakruiden** en een flinke snuf peper en zout. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Kruiden snijden

Hak de **muntblaadjes** fijn. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn.



3. Wortelpickle maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Meng de **wortelrasp** met 1-2el azijn, 1/2tl suiker en 1/4tl zout. Roer door en zet de **wortelpickle** opzij.



6. Dip en bulgur kruiden

Roer de **peterselie** met een snuf zout en peper door de **yoghurt**. Roer de **wortelpickle** en **mint** door de **bulgur** (of houd de **bulgur** en **pickle** apart als je dat lekkerder vindt). Serveer de **bulgursalade** met de **kip**, **paprika** en **dip**.