



Oriëntaalse gekruide kipfilets

met rucolabulgur en cherrytomaten



20-30min



2 personen

Komijn, kaneel, knoflook en kruidnagel vormen dankzij de aromatische shoarmakruiden de hoofdtonen in dit gerecht. Je gebruikt ze om de malse kipfilet mee op smaak te brengen. Die serveer je op een bedje van bulgur met pittige rucola en zachtgestoofde sappige cherrytomaten.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1x cherrytomaten
- 200g bulgur ¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 citroen
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 20.7g, koolhydraten 78.7g, eiwit 43.5g



1. Groenten voorbereiden

Pel en hak de **ui** fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2-3min. Voeg de **cherrytomaten** toe en bak nog 1-2min, maar laat de **tomaten** niet te zacht worden.



2. Vlees marineren

Breng 500ml water aan de kook in een middelgrote pan. Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte in **2 platte filets**. Meng de **shoarmakruiden** met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en wrijf er de **filets** mee in.



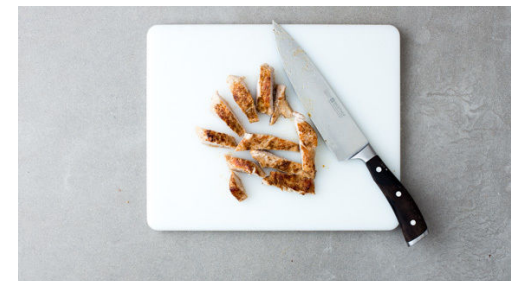
5. Vlees braden

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi de **kip** met zout en braad de **filets** 3-4min per zijde tot ze gaar zijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Schep de **rucola** en het **tomaten-uienmengsel** door de **bulgur**. Breng de **salade** op smaak met **1/2-1tl citroenrasp**, **1el citroensap** en zout en peper naar wens.



3. Bulgur koken

Roer de **helft van het bouillonpoeder** door het kokende water en voeg de **bulgur** toe. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 8-10min gaar. Giet evt. af.



6. Vlees snijden

Snijd de **kip** schuin in plakken en serveer bovenop de **bulgursalade**.