



Shoarmakip in een bowl

met bulgur en komkommer



ca. 25min



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 rodeuienpickle.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1x kipstukjes
- 1 zakje shoarmakruiden
- 200g bulgur ¹
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 15g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker

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 722kcal, vet 27.3g, koolhydraten 71.5g, eiwit 45.3g



1. Kip marineren

Kook 500ml licht gezouten water in een kleine kookpan. Pers de **citroen** uit. Dep de **kip** droog en meng het **vlees** met **1el citroensap**, **1el olijfolie**, de **shoarmakruiden** en een snuf zout en peper.



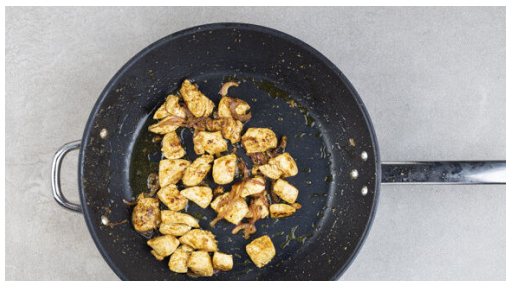
2. Bulgur koken

Voeg **150g bulgur** toe aan het kokende water, draai het vuur laag en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet indien nodig af.



3. Uien inleggen

Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **helft van de ui** met 1-2el (wittewijn) azijn, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout. Schep de **rest van de ui** door de **kipstukjes**.



4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** 4-6min, tot het **vlees** gaar is en de **ui** zacht. Draai het vuur uit.



5. Groenten voorbereiden

Snijd de **helft van de komkommer** (of meer bij grote trek) in blokjes en snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **muntblaadjes** en **peterselie** grof. Klop een **dressing** van de **rest van het citroensap**, 1el olijfolie, 1el (wittewijn)azijn, 1el water en een snuf zout en peper.



6. Bulgur afmaken

Schep de **verse kruiden** en de **dressing** door de **bulgur**. Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met de **yoghurt** en een snuf zout en peper. Serveer de **bulgur** en **kip** met de **komkommer**, **tomaat** en **olijven**. Besprenkel met de **yoghurt** en garneer met de **uienpickle**.