



Snelle shoarmakip op bulgursalade met pistachenoten



20-30min



2 personen

Vandaag hebben we alles gecombineerd in één heerlijk gerecht: malse, kruidige kip, een lichte bulgursalade met olijven, komkommer, paprika en munt, gemarineerde rode uien, een fijne yoghurtdip met dille en geroosterde pistachenoten. Wat een plaatje!

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 minikomkommer
- 1 zakje groene olijven
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 869kcal, vet 31.9g, koolhydraten 85.5g, eiwit 54.5g



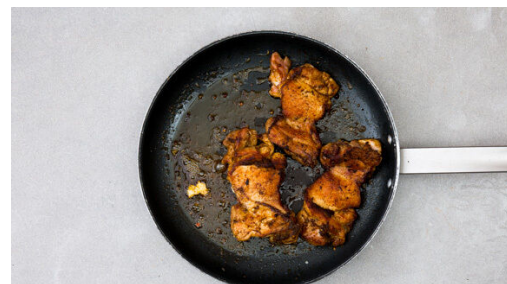
1. Bulgur koken

Breng 700ml gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt. Doe een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



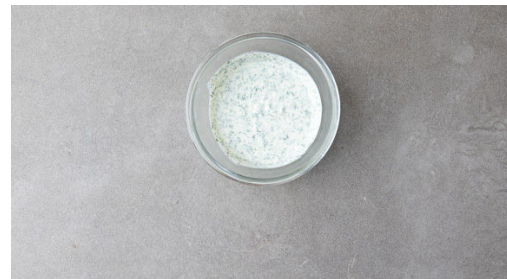
4. Bulgursalade maken

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Hak de **muntblaadjes** en de **olijven** grof. Meng de **bulgur** met de **gehakte ui**, de **komkommer**, de **olijven** en **2/3e van de munt**.



2. Kip braden

Dep de **kip** droog en wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie, de **shoarmakruiden** en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en braad de **kip** in 3-5min per kant goudbruin en gaar. Neem uit de pan, laat het **vlees** ca. 5min rusten en snijd het dan in plakken.



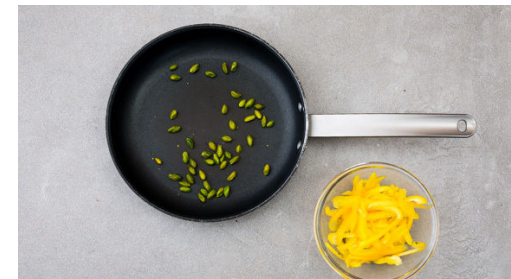
5. Dip maken

Hak de **dille** fijn en meng met de **helft van de yoghurt** en **1tl citroenrasp**. Breng de **dip** op smaak met peper en zout. Gebruik **alle yoghurt** als je meer **dipsaus** wilt.



3. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui**. Hak **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in reepjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **uierenreepjes** met **1-2el citroensap** en 1tl suiker en laat marineren.



6. Pistache roosteren

Rooster de **pistachenoten** 1-2min in een kleine droge koekenpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Schep ze door de **bulgursalade** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **bulgursalade** met de **kip**, **uienpickle** en de **dip** en bestrooi met de **pistache** en de **rest van de munt**.