



Bulgursalade met basilicumkip

met gegrilde courgette en rode druiven



ca. 25min



2 personen

Als we bij Marley Spoon recepten ontwikkelen, zijn we altijd op zoek naar fijne smaakcombinaties. En vaak vinden we een combinatie die je avondmaaltijd ineens een niveau hoger tilt. Bijvoorbeeld deze lichte salade van bulgur, kip met basilicum en sappige rode druiven. Vooral die laatste twee zorgen voor een heerlijk frisse toets. Je bestrooit de borden op het laatst met amandelen en klaar is je gezonde maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 courgette
- 1x kipstukjes
- 1 krop botersla
- 1 bosui
- 10g verse basilicum
- 1x rode druiven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grillpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je geen grillpan hebt, kun je de courgette ook in een gewone koekenpan bakken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 761kcal, vet 28.0g, koolhydraten 74.0g, eiwit 46.4g



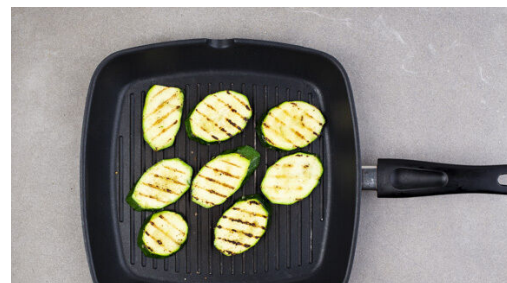
1. Bulgur koken

Breng 600ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10-12min beetgaar. Giet zo nodig af in een zeef en laat de **bulgur** uitlekken. Hak de **amandelen** grof en rooster ze 2-3min in een droge, middelgrote koekenpan. Schep de **amandelen** op een bord en bewaar de pan.



4. Salade voorbereiden

Scheur de **slablaadjes** grof en snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **basilicumbaadjes** in reepjes en halveer de **helft van de druiven**. Je hebt de **rest van de druiven** niet nodig.



2. Courgette grillen

Snij de **courgette** in plakjes en bedruppel ze met olijfolie. Verhit een grillpan op hoog vuur en gril de **courgette** 1-2min per kant (je hoeft niet alle courgette tegelijk in de pan te doen). Herhaal tot je **alle courgette** gegrild hebt en bestrooi de plakken met peper en zout.



5. Dressing maken

Hussel de **courgette** om met de **sla, bosui, druiven** en de **helft van de basilicum**. Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, 1el (balsamico)azijn en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **salade**.



3. Kip braden

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Dep de **kipstukjes** droog en braad ze 2-3min aan 1 kant. Beweeg ze niet, zo kunnen ze mooi bruinen. Schep de **kip** om en braad nog 2-3min. Roerbak nog 1-2min tot het **vlees** gaar en goudbruin is. Bestrooi met een snuf zout en peper en houd warm in de pan.



6. Serveren

Schep de **rest van de basilicum** door de **kip** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Roer 1el olijfolie en 1el (wittewijn)azijn door de **bulgur** en breng evt. op smaak met zout en peper. Serveer de **bulgur** met de **salade** en verdeel de **kip** erover. Bestrooi met de **amandelen**.