



Marokkaanse kip op bulgursalade

met abrikozen, botersla en yoghurt dip



ca. 25min



2 personen

Wist je dat de Marokkaanse smaakmaker ras el hanout uit maar liefst twintig verschillende specerijen bestaat? Elke kruidenier in Marokko maakt zijn eigen variant, dus de samenstelling van de mix is overal een beetje anders. Maar de geur van kardemom, kaneel en kruidnagel brengt je stevast in Marokkaanse sferen. Gecombineerd met boterzachte kip en een lekkere bulgursalade kan je avond niet meer stuk.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissakruiden
- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout
- 1 wortel
- 50g amandelen ¹⁵
- 1 zakje komijnpoeder
- 50g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 krop botersla
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 ovenschalen
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

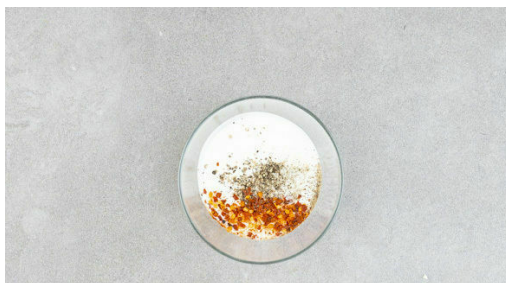
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

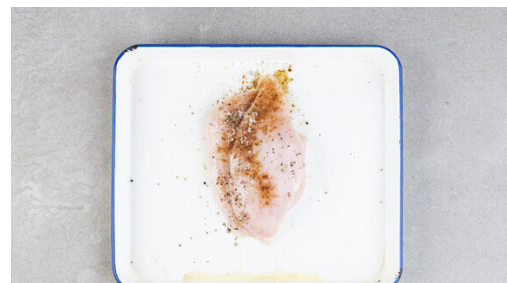
Voedingswaarde per portie

calorieën 999kcal, vet 39.1g, koolhydraten 97.5g, eiwit 53.1g



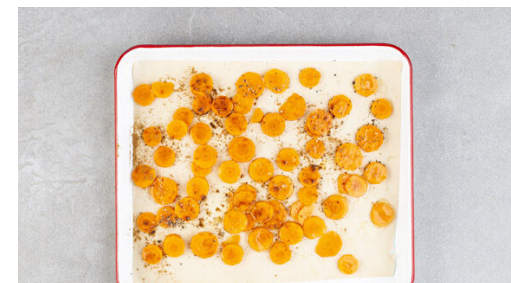
1. Yoghurdip maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 500ml licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Meng de **yoghurt** met **1/4e van de harissa** (of meer naar smaak) en een flinke snuf zout en peper. Bewaar in de koelkast.



2. Kip marineren

Dep de **kipfilet** droog en wrijf hem in met 1el olijfolie, de **helft van de ras el hanout** en een flinke snuf zout en peper. Leg de **kipfilet** in een ovenschaal.



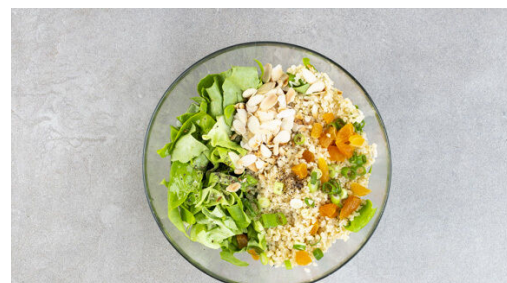
3. Wortel roosteren

Schil of schrob de **wortel** en snijd in schijfjes. Doe ze in een tweede ovenschaal en hussel om met 1el olijfolie, de **rest van de ras el hanout** en een snuf zout en peper. Bak de **kip** en de **wortel** 12-15min in de oven, tot de **kip** gaar is. Voeg in de laatste 2-3min de **amandelen** toe aan de **wortel** en rooster mee.



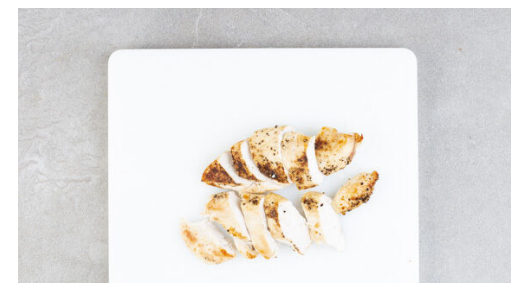
4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** en het **komijnpoeder** toe aan het kokende water en kook 4-5min. Voeg dan de **abrikozen** toe en kook het geheel in 4-5min beetgaar. Giet evt. af in een zeef en laat uitlekken.



5. Salade maken

Snijd de **sla** in hapklare stukjes, verwijder de stronk. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **amandelen** grof. Roer de **bulgur** los met een vork en meng met de **amandelen**, de **salade**, de **helft van de bosui**, 1el olijfolie, 1el (witte- of rodewijn)azijn en een flinke snuf zout en peper.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** schuin in plakken. Schep de **bulgursalade** op en verdeel er de **wortel** en de **kip** over. Bestrooi met de **rest van de bosui** en serveer de **yoghurdip** erbij.