



Kipfilet in za'atar-kruiden

op bulgur met rucola en cherrytomaten



ca. 25min



2 personen

Za'atar is een Midden-Oosterse kruidenmelange van sesam, tijm, oregano, zout en sumak (een soort zure besjes). Za'atar wordt in allerlei landen en in allerlei gerechten gebruikt. In dit recept wrijven we er kip mee in, waardoor deze heerlijk kruidig en bijzonder gaat smaken. Krijgen we daarbij nog een frisse salade met bulgur, rucola en tomaatjes? Jazeker krijgen we dat! Wat een feest.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 250g cherrytomaten
- 1 kipfilet
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g bulgur ¹
- 1 citroen
- 1 minikomkommer
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- grote ovenvaste pan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

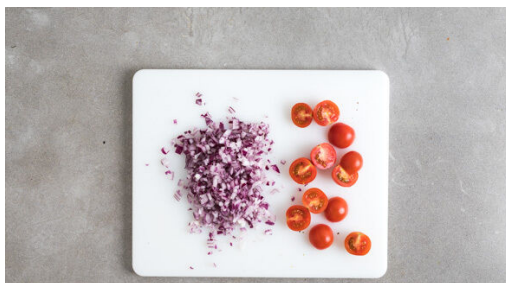
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

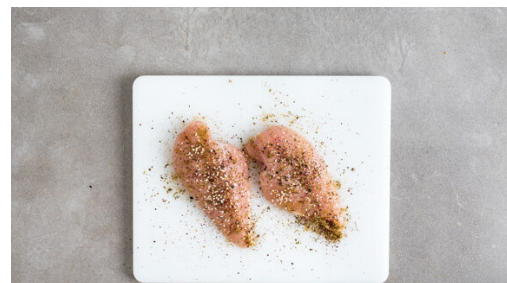
Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 15.8g, koolhydraten 82.2g, eiwit 44.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en snipper de **ui** fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



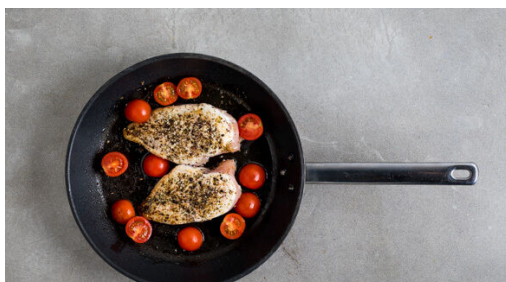
2. Vlees kruiden

Breng 400ml water aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** in met de **helft van de kruidenmix**, 1el oijfolie en een snuf peper en zout. Zet opzij voor straks.



3. Bulgur koken

Roer het **bouillonpoeder** door het kokende water, voeg de **bulgur** toe en kook op laag vuur in 8-10min beetgaar.



4. Vlees bakken

Verhit een grote, ovenvaste koeken- of hapjespan zonder olie. Bak de **kip** 2-3min per kant op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten** toe en zet de pan 8-10min in de oven, tot het **vlees** gaar is. **Tip:** als je geen ovenvaste pan hebt, kun je de ingrediënten ook in een ovenschaal doen en zo bakken.



5. Bulgur afmaken

Verhit een kleine koekenpan met 1el olijfolie. Fruit de **ui** ca. 2min op middelhoog vuur. Roer de **ui** dan door de **bulgur**.



6. Opscheppen en serveren

Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in kleine stukjes. Roer de **komkommer**, **gebakken tomaten** en de **rucola** door de **bulgur**. Breng op smaak met wat **citroenrasp** en **sap** en kruid met peper en zout. Snijd de **kip** in schuine stukken en serveer op de **bulgur**.