

DINNERLY



Malse kip met za'atar-kruiden op een bonte bulgursalade



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 gezonde bulgur? Jazeker krijgen we dat! Wat een feest.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bulgur¹
- 1 zakje za'atar¹¹
- 1 kipfilet
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

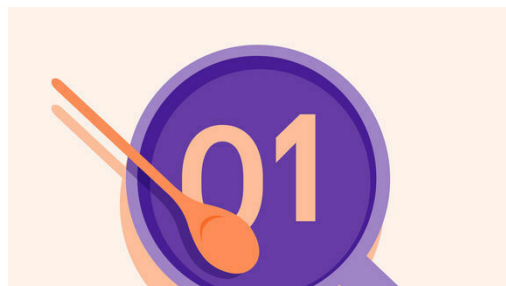
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

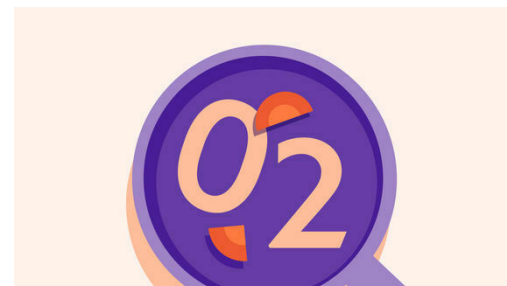
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 665kcal, vet 27.6g, koolhydraten 60.4g, eiwit 39.5g



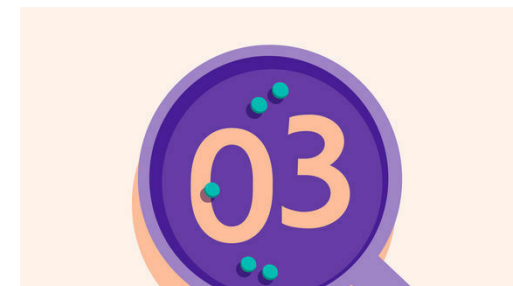
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en snij 1 teen knoflook heel fijn. Maak een **marinade** van de **helft van de kruidenmix**, de knoflook, 1el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf zout. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **twee platte filets**. Wrijf het **vlees** in met de **kruidenmarinade**.



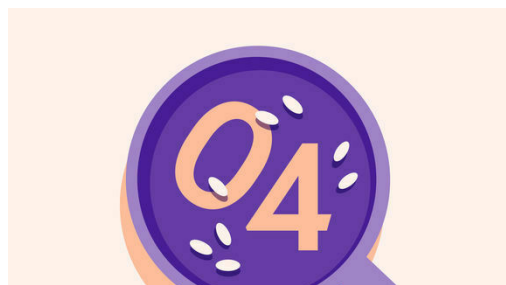
2. Bulgur koken

Kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Spoel daarna kort af in een zeef en laat uitlekken.



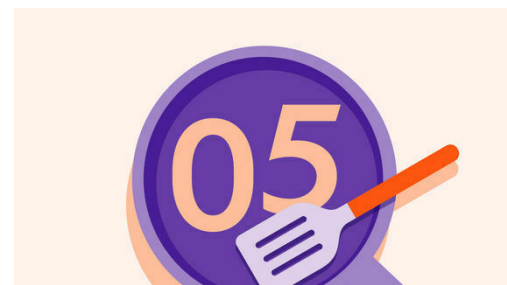
3. Groenten snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Snij de **verse kruidenmix mét steeltjes** grof.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan. Laat evt. wat overtollige **kruidenmarinade** van de **kip** druppen en bak het **vlees** op hoog vuur ca. 2-3min per kant.



5. Afmaken en serveren

Roer 1/2tl zout door 2el azijn tot het zout is opgelost. Voeg 3el olijfolie en de **rest van de kruidenmix** toe en roer tot een **dressing**. Breng op smaak met wat peper. Meng de **bulgur** met de **kruiden, tomaat, komkommer** en de **dressing**. Proef of je peper en zout wilt toevoegen. Serveer de **bulgursalade** met de gebakken kip.



6. Can we dip it? Yes we can

Voor wat extra frisheid kun je een snelle dip maken door wat peper en zout door een paar eetlepels yoghurt te roeren. Lekker bij de kip én de salade.