



Tajinekip op citroenbulgur

met saffraangroenten en dilleyoghurt



20-30min



2 personen

Vandaag gaan we voor kleine moeite, groots resultaat. Dankzij mooie kruiden en specerijen zoals verse dille, saffraan en onze fijne tajinekruiden, zet je vandaag een prachtige maaltijd op tafel. En helemaal leuk, je bent er in no-time mee klaar. Als kers op de taart is deze tajinekip met citroenbulgur ook nog eens lekker gezond.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g bulgur ¹
- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 doosje saffraandrazen
- 1 kipfilet
- 1 zakje tajinekruiden
- 200g preirringen
- 1 citroen
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 23.4g, koolhydraten 65.2g, eiwit 47.1g



1. Bulgur koken

Doe 600ml water en het **bouillonpoeder** in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt de **broccoli** in roosjes. Schil de **stam** en snijd 'm in blokjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Week de **saffraan** in 2el heet water.



3. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf het **vlees** in met de **tajinekruiden** en een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar, neem de **filets** uit de pan en houd ze afgedekt warm.



4. Groenten garen

Voeg 2el olijfolie toe aan de gebruikte pan en draai het vuur iets hoger. Voeg de **prei** en **knoflook** toe en bak 1-2min. Voeg de **broccoli** toe met een snuf zout en peper en ban ca. 1min. Schenk het **saffraanwater** en 100ml water in de pan, breng aan de kook en laat het geheel dan 4-5min zachtjes pruttelen tot de **broccoli** gaar is. Voeg extra water toe als de pan te droog wordt.



5. Dilleyoghurt maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Meng de **yoghurt** met de **dille** en de **citroenrasp** en breng op smaak met een snuf zout en peper. Voeg de **kip** weer toe aan de pan en warm in ca. 1min op.



6. Afmaken & serveren

Breng de **bulgur** op smaak met **2el citroensap** en zout en peper. Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de **kip** en **groenten** er bovenop. Geef de **dilleyoghurt** erbij.