



Georgische kip met pkhali met bulgursalade



ca. 35min



2 personen

Een van de mooiste dingen aan koken en eten is dat je met maaltijden de hele wereld over kan reizen. Vandaag landen we in Georgië, in de Kaukasus, met een traditionele "pkhali." Dit is een gepureerde mix waar allerlei groenten en kruiden in verwerkt kunnen worden, maar walnoten zijn echt onontbeerlijk. Onze pkhali maak je met die walnoten en met wortel en koriander. Verse groenten, bulgur en kip erbij, en de reis kan beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 wortels
- 30g verse kruidenmix: dille, koriander en munt
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje knoflookplakjes
- 1 ui
- 50g walnoten ¹⁵
- 1 bosje radijsjes
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

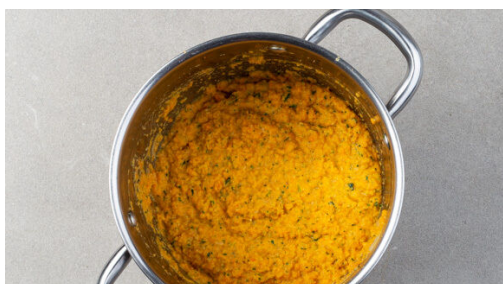
Voedingswaarde per portie

calorieën 875kcal, vet 39.6g, koolhydraten 75.5g, eiwit 44.6g



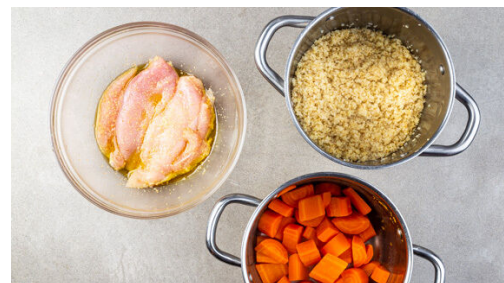
1. Ingrediënten snijden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Breng 1L water voor de **wortels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze grof. Pluk de **muntblaadjes** en snijd deze en de **dille en koriander incl. steeltjes** afzonderlijk grof. Pel en snijd de **knoflook** grof.



4. Pkhali pureren

Schep een **kopje kookwater** uit de wortelpan en laat de **wortel** dan uitlekken in een zeef of vergiet. Doe de **wortel** weer in de pan en voeg de **ui-walnootmix**, de **koriander**, 1el olijfolie en 1el azijn toe. Pureer het geheel tot een gladde puree en gebruik evt. eetlepels **kookwater** als de puree te dik lijkt. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



2. Vlees kruiden

Voeg de **bulgur** toe als het water kookt en kook in 8-10min beetgaar. Laat de **bulgur** uitlekken in een zeef. Voeg de **wortels** en 1tl zout toe aan de grote kookpan en kook ca. 7min tot ze zacht zijn. Dep het **vlees** droog, snijd in **2 platte filets** en wrijf deze rondom in met de **knoflookplakjes**, 1tl olijfolie en een flinke snuf zout.



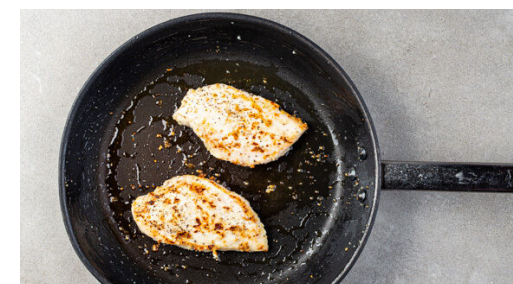
5. Salade maken

Snijd de tipjes van de **radijsjes** en snijd ze in vieren. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakken. Klop een **dressing** van 1el azijn, 1el olijfolie, 1tl honing, 1tl mosterd en een snuf peper en zout. Hussel de **radijsjes**, **komkommer**, **dille**, **munt**, **bulgur** en **dressing** tot een **salade**.



3. Ui fruiten

Pel en snipper de **ui** grof. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Fruit de **ui**, **knoflook** en de **walnoten** ca. 5min op middelhoog vuur, tot de **ui** glazig is. Roer regelmatig.



6. Vlees bakken

Veeg de koekenpan schoon en verhit deze opnieuw met 1tl olijfolie. Bak de **kip** 3-4min per kant op medium tot hoog vuur, tot de **filets** rondom goudbruin zijn. Verdeel de **bulgursalade**, het **vlees** en de **pkhali** over de borden.