



Harissakip op bulgurgratin

met pompoen en spinazie



ca. 35min



2 personen

Bulgur is enorm veelzijdig: je kunt het in salades eten, als vervanging voor rijst, je kunt er groenten mee vullen... We durven echter te wedden dat je het nog nooit hebt geserveerd als gratin. Vandaag maak je daarom een heerlijk kazige ovenschotel met pompoen, bulgur en hartige tomatensaus. En omdat we dat nog niet genoeg vinden, serveer je de gratin met lekkere malse kip, die je op smaak brengt met harissakruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoeen
- 150g bulgur ¹
- 2 tenen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x uienmarmelade ¹²
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 100g babyspinazie
- 1 kipfilet
- 1 zakje harissakruiden

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- 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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

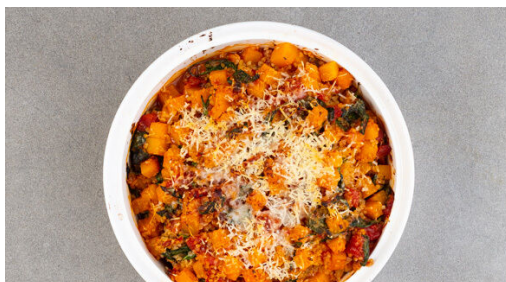
Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 21.6g, koolhydraten 83.7g, eiwit 49.8g



1. Bulgur en pompoeen koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 1L water met 1/2tl zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer en schil de **pompoeen** en verwijder de pitten met een lepel. Snijd de **pompoeen** dan in blokjes. Voeg de **bulgur** en **pompoeen** toe zodra het water kookt en kook in ca. 8min gaar. Giet af en doe terug in de pan.



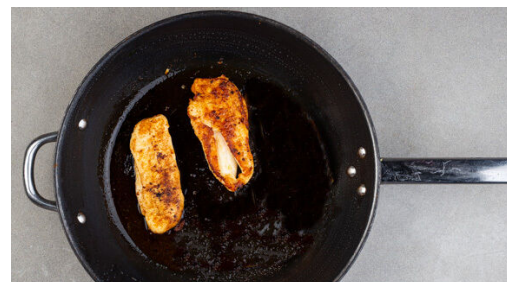
4. Gratin bakken

Voeg de **spinazie** toe aan de **saus** en gaar ca. 1min mee tot de blaadjes geslonken zijn. Voeg de **saus** toe aan de **bulgur** en **pompoeen** in de kookpan en meng goed. Stort het geheel in een kleine ovenschaal en bestrooi met de **kaas**. Bak de **gratin** in ca. 10min goudbruin in de oven. Veeg de koekenpan schoon.



2. Saus maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **tomatenblokjes**, de **uienmarmelade**, 150ml water, 1/2tl zout en een snuf peper toe er roer door. Roer 1tl bloem door de **saus** en laat het geheel ca. 6min zachtjes koken.



5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en wrijf ze in met 1/2tl zout. Verhit de koekenpan op zeer hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in 2-3min per kant stevig aan. Neem de pan van het vuur en bestrooi de **kip** met **3/4e van de harissakruiden** (of meer naar wens).



3. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn.



6. Afmaken & serveren

Verdeel de **gratin** over de borden en serveer met de **harissakip**.