

MARLEY SPOON



Kruidige kipstukjes met bulgursalade en yoghurt dip



10-15min



2 personen

Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe. De korrels worden gestoomd, gedroogd en tot slot gemalen of gebroken. De Romeinen noemden bulgur "cerealis", naar Ceres: de God van de oogst. Een goede oogst heb je te pakken met dit snelle recept. Je serveert de bulgur als lauwwarme salade met wortelpickle, Indiaas gekruide kip en een lekker frisse yoghurt dip. In no time aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- garam masala
- bulgur ¹
- wortel
- kipstukjes
- verse kruidenmix: dille en munt
- rode paprikastukjes
- knoflook
- yoghurt ⁷
- kippenbouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- middelgrote kookpan
- zeef

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 679.0kcal, vet 17.0g, eiwit 44.0g, koolhydraten 78.0g



1. Bulgur maken

Breng ruim water in een middelgrote kookpan aan de kook en laat het **bouillonblokje** erin oplossen. Voeg de **bulgur** toe zodra de **bouillon** kookt en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat in een zeef uitlekken.



2. Kip mengen

Meng intussen de **kipstukjes** met de **helft van de garam masala** en breng op smaak met peper en zout. Pel de **knoflook** en hak fijn.



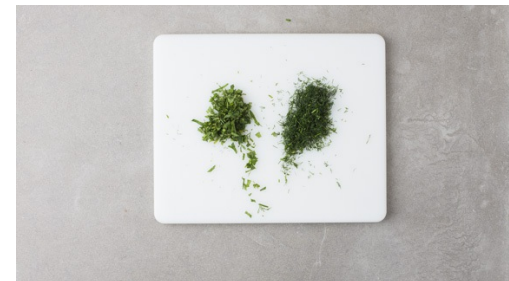
3. Wortelpickle maken

Rasp de **wortel** grof en meng met 1,5el azijn, 1el suiker en 1/4tl zout. Roer door en zet opzij om te marineren.



4. Kip bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **paprikastukjes** 2min. Voeg dan de **kipstukjes** toe en bak ze 4-5min mee tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en evt. meer **garam masala**.



5. Kruiden snijden

Pluk ondertussen de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **dille** zonder de harde steeltjes fijn.



6. Yoghurtdip maken

Roer de **fijngehakte dille** met een snuf zout en peper door de **yoghurt**. Meng de **wortelpickle** en **gehakte munt** met de **bulgur** (of houd de **bulgur** en **wortelpickle** apart als je dat lekkerder vindt). Serveer de **bulgursalade** met de **gebakken kip**, **paprika** en **dip**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**