



Eenpanskippenstoof met bulgur

en sinaasappel-oreganotopping



20-30min



2 personen

Protesteren kleine hulpjes bij het zien van de stapel borden en pannen na een kooksessie? Of houd je zelf niet van de afwas? Dan is dit recept je reddende engel! Je hebt slechts een pan nodig om de Oosters getinte stoof te maken. De malse kippendijfilets bak je van tevoren goudbruin, dan maak je een bedje van bulgur en bouillon waarop de kip gaart totdat 'ie lekker mals is. De frisse topping met verse oregano maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- bulgur¹
- kippendijfilets
- Nana's tabouleh kruidenmix
- venkel
- ui
- groene paprika
- sinaasappel
- pistachenoten¹⁵
- verse oregano
- kipbouillonblokje⁹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- kookpan of waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790.0kcal, vet 31.4g, eiwit 46.3g, koolhydraten 72.8g



1. Vlees bakken

Klap de **kippendijfilets** open en halveer ze. Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **kip** erin als de olie goed heet is en bak in 3-4min aan beide kanten goudbruin. Neem de **kip** uit de pan en leg op een bord opzij. Zet het vuur uit.



4. Stoof maken

Strooi de **bulgur** gelijkmatig over de **groenten** en giet het zojuist gekookte water erbij, verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en roer door. Breng op smaak met peper en zout en leg dan de **kip** erbovenop. Breng aan de kook en laat alles met deksel afgedekt op middellaag vuur 8-10min sudderen totdat de **bulgur** en **kip** gaar zijn. Voeg indien nodig water toe.



2. Groenten voorbereiden

Halveer intussen de **venkel**, verwijder de kern en stronk. Snijd in de lengte in 1cm brede repen en dan in 1cm grote stukjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Halveer de **paprika**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 0,5-1cm brede repen.



5. Topping maken

Pluk intussen de **oreganoblaadjes** en hak ze grof, doe steeltjes weg. Schil de **sinaasappel** en snijd in stukjes van 1-2cm. Meng de **oregano** met de **sinaasappel** in een kom met peper, zout en 1el olijfolie.



3. Groente bakken

Breng 550ml water in een waterkoker of kookpan aan de kook. Verhit de grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en voeg evt. wat olie toe. Voeg de **ui** en **venkel** met de **specerijenmix** toe en bak 3min. Voeg **paprika** toe en bak nog 2min.



6. Pistachenoten hakken

Hak de **pistachenoten** grof. Serveer de **bulgur** in de pan en bestrooi met de **topping** en **nootjes**.