

MARLEY SPOON



Mediterraanse kip shoarma bowl

met pistachenoten, pickle & dilledip



20-30min



Voor 3-4 personen

Granenbowls zijn hot en happening. En als we menig foodie mogen geloven, is dit hét nieuwe comfortfood. De combinatie van voedzame elementen met romige sauzen, kraakverse groenten en verrassende toppings maakt de kommetjes onweerstaanbaar lekker. Chef Tamara's variant met bulgur, kruidige kip, crunchy pistachenoten en frizure uienpickle is de perfecte aanvulling op jouw favorietenlijstje!

Wat je van ons krijgt

- witte kaasblokjes ⁷
- rode ui
- kippendijfilet
- pistachenoten ¹⁵
- yoghurt ⁷
- minikomkommer
- Habesha's Berbere Spice Blend
- verse kuidenmix: munt & dille
- gele paprika
- zwarte olijven
- citroen
- bulgur ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 620.0kcal, vet 22.8g, eiwit 38.9g, koolhydraten 59.3g



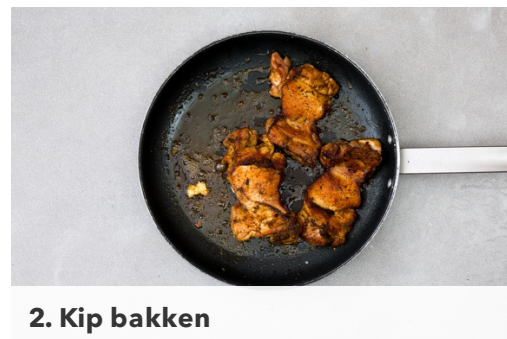
1. Bulgur koken

Breng 1L water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** met een deksel afgedekt op middellaag vuur in 7-10min beetgaar. Giet het water af, laat de **bulgur** uitlekken in een zeef en doe dan terug in de pan.



4. Bulgursalade maken

Snijdt de **komkommer** in de lengte in vier repen en dan in stukjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Doe de **steeltjes** weg. Hak de **olijven** fijn. Meng de **gekookte bulgur** met de **fijngehakte ui**, **olijven**, **komkommer** en de **gehakte munt** in een kom en hussel om.



2. Kip bakken

Masseer intussen de **kippendijfilets** in met de **shoarmakruiden**, 2el olijfolie, zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en leg de **kip** in de pan. Bak 5-7min op een kant, beweeg de **kip** niet. Keer de **kip** om en bak in nog 5-7min gaar. Neem de **kip** uit de pan en laat zeker 5min rusten. Snijd dan in plakken.



5. Saus maken

Hak de **dille** fijn en verkruiemel de **witte kaas**. Meng de **verkruiemelde kaas**, **gehakte dille**, de **yoghurt** met **1tl citroenrasp** in een kommetje. Proef en breng de **dip** op smaak met peper en evt. zout. Pureer eventueel de **dip** glad met een staafmixer.



3. Uienpickle maken

Pel en halveer de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Doe de **uieren** met 1-2el citroensap__ en 1tl suiker in een kommetje, roer goed door en zet opzij.



6. Pistachenoten roosteren

Rooster de **pistachenoten** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in dunne repen. Hussel de **bulgur** om met de **paprikareepjes**. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Top met de **kip** en **uienpickle**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **pistachenoten**.