

MARLEY SPOON



Bulgursalade met gerookte kip

en frisse granaatappeldressing



20-30min



2 personen

Oe la la, deze vlotte bulgursalade is in een wel héél fancy jasje gestoken. De gouden schat is de malse, gerookte kip die we afmaken met een dressing van granaatappelsiroop. De frizure pitjes van de naar Granada vernoemde vrucht worden hiervoor eerst geperst en het vrijgekomen sap wordt vervolgens ingekookt tot een stroperige substantie. De siroop is een hit in het Midden-Oosten en vast ook bij jou aan de keukentafel!

Wat je van ons krijgt

- bulgur¹
- wortelstaafjes
- gerookte kipfilet
- gegrilde paprika
- sinaasappel
- granaatappelsiroop
- verse peterselie
- pompoenpitten
- courgette

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Kooktip

Rasp alleen het gekleurde deel van de schil, het wit smaakt namelijk erg bitter!

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705.0kcal, vet 26.1g, eiwit 35.1g, koolhydraten 75.8g



1. Bulgur koken

Breng 1L water in een middelgrote kookpan met een snuf zout aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** met een deksel afgedekt op middellaag vuur in 10-12min gaar. Giet de **bulgur** af in een zeef, doe terug in de pan en roer los met een vork.



4. Sinaasappel snijden

Rasp **1tl schil** van de **sinaasappel** boven de pan met **groenten** en roer door (**zie kooktip, links**). Houd de **groenten** warm. Schil de **sinaasappel** en snijd het **sinaasappelvruchtvlies** vervolgens in partjes. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Snijd de **gerookte kipfilets** in plakken.



2. Groenten snijden

Snijdt intussen de **courgette** in de lengte in vier lange repen en dan in stukjes. Hak de **gegrilde paprika** grof.



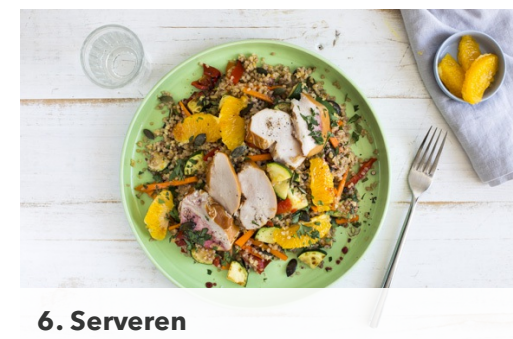
5. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **granaatappelsiroop**, 1-2el olijfolie, 2tl azijn, peper en zout. Meng de **bulgur** met de **dressing**, **gebakken groenten**, **geroosterde pompoenpitten** en de **helft van de peterselie**. Proef en breng evt. op smaak met extra peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min. Roer goed, want de **pitten** kunnen snel verbranden. Haal de **pompoenpitten** uit de pan en houd ze apart. Verhit 1-2el olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** in 6min goudbruin. Zet het vuur laag en voeg de **voorgesneden wortel** en **gegrilde paprika** toe.



6. Serveren

Verdeel de **bulgursalade** over de borden. Verdeel de **gerookte kipfiletplakjes** en **sinaasappelpartjes** erover en bestrooi met de **rest van de peterselie**.