
Burritobowl met limoenkip

en bulgur met yoghurt dressing



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- limoen
- zwarte bonen
- groene paprika
- paprikapoeder
- yoghurt⁷
- bosui
- appel
- bulgur¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Kip marineren

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **bulgur**. Pers de **limoen** uit. Doe de **helft van het paprikapoeder** en **1el limoensap** in een kom, voeg de **kipstukjes** en een flinke snuf zout toe en schep goed om. Zet opzij om te marineren.



4. Yoghurtdressing maken

Meng intussen de **yoghurt** met **1-2tl limoensap** en de **rest van het paprikapoeder** in een kommetje. Beng de **yoghurtdressing** op smaak met zout en peper.



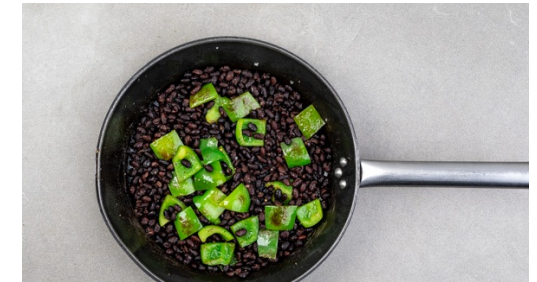
2. Bulgur koken

Doe het gekookte water met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook deze in 8-10min gaar. Giet af en laat uitdampen. Snijd intussen de **paprika** in vieren, verwijder de kern en de steeltjes en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



5. Kip bakken

Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem met 1el olie op middelhoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe en bak ze in 4-5min rondom goudbruin en gaar. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Besprenkel de **appelblokjes** met wat **limoensap** tegen verkleuren.



3. Paprika en bonen bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **paprika** 3-4min. Giet de **zwarte bonen** af in een zeef en spoel ze schoon onder de kraan. Voeg de **zwarte bonen** met 2el water aan de pan met **paprika** toe. Bak al roerend nog 2min. Breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en zet opzij.



6. Bulgur mengen

Meng de **gekookte bulgur** met de **helft van de bosuiringen**, 1-2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Schep de **bulgur** in kommen en verdeel het **bonen-paprikamengsel**, de **kipstukjes** en **appelblokjes** er in groepjes over. Bestrooi met de **rest van de bosuiringen** en besprenkel met de **yoghurtdressing**.