

---

## Burritobowl met limoenkip

en bulgur met yoghurt dressing



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- bulgur<sup>1</sup>
- appel
- bosui
- yoghurt<sup>7</sup>
- paprikapoeder
- groene paprika
- zwarte bonen
- limoen

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- grote 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 **limoenen** uit. Doe de **helft van het paprikapoeder** en **1-2el 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's** in vieren, verwijder de kern en de steeltjes en snijd de **paprika's** in blokjes. Snijd de **bosuien** 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 5-7min rondom goudbruin en gaar. Snijd de **appels** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** 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**.