



Vroege lentesalade met kip

en bulgur met granaatappeldressing



20-30min



Voor 3-4 personen

Wat ons betreft is het nooit vroeg genoeg om te starten met het ontwikkelen van lenterecepten: frisse recepten met lichte smaken en veel kleur op het bord. Dus ontwikkelde chef Martina dit gerechtje al in december. Dit bordje lentesalade is echt lente in een notendop: smaken van granaatappel, sinaasappel en witlof buitelen over elkaar heen. Bulgur en bruin gebakken kip erbij en je waant je al i...

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- bloemkool
- verse peterselie
- bulgur¹
- granaatappel extract
- witlof
- sinaasappel
- Habesha's Berbere spice blend
- verse rode chilipeper
- zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan
- 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

calorieën 655.0kcal, vet 19.5g, eiwit 44.1g, koolhydraten 68.1g



1. Bulgur en bloemkool koken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Snijd hapklare **roosjes** van de **bloemkool** en snijd de **stam** in plakjes. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook 6-7min. Voeg dan de **bloemkool** toe en kook nog eens 4-5min tot de **bulgur** en **bloemkool** gaar zijn. Giet af en laat in een zeef uitstomen.



4. Witlof snijden

Snijd de stronkjes **witlof** in de lengte doormidden en vervolgens in de breedte in dunne reepjes. Snijd de **chilipeper** doormidden, verwijder de zaadlijsten en hak de **peper** fijn.



2. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan en rooster de **zonnebloempitten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Schep ze uit de pan en zet opzij voor stap 6. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** met **1/2 van het berbere spice blend** en een snuf zout 6-7min totdat de **kip** gaar is.



5. Salade mengen

Hak de **peterselie** fijn. Maak een **dressing** van het **granaatappel extract**, 2-3el olijfolie, 1-2tl azijn, peper en zout. Meng de **bulgur** en **bloemkool** met de **dressing**, **witlof**, de **helft van de peterselie** en **1tl gehakte chilipeper** (of meer als je van pittig houdt). Proef en breng de **bulgursalade** evt. op smaak met peper en zout.



3. Sinaasappel snijden

Snijd de kop en kont van de **sinaasappels** en schil ze. Snijd de **sinaasappelpartjes** tussen de witte vliesjes uit.



6. Salade afmaken

Schep de **bulgursalade** op en verdeel de **kip** en **sinaasappelpartjes** erover. Bestrooi met de **zonnebloempitten** en de **rest van de peterselie**.