

MARLEY SPOON



Bulgursalade met basilicumkip

met gegrilde courgette en druiven



20-30min



2 personen

Als we recepten ontwikkelen, zijn we altijd op zoek naar waanzinnige smaakcombinaties. Dat lukt altijd, maar soms is die combinatie nog net iets bijzonderder. Dat bewijst deze fijne, lichte salade van bulgur, kip met basilicum en sappige rode druiven. Vooral die laatste zorgen voor een heerlijk frisse toets. Bestrooi jouw kommetje met geroosterde amandelen voor een fijn en licht avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 150g bulgur ¹
- 1 courgette
- 1x kipstukjes
- 1 bosui
- 1x rode druiven
- 1 krop botersla
- 10g verse basilicum
- 1 flesje balsamicoazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- zeef
- waterkoker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- grillpan of grote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Kooktip

Als je de tijd hebt, kun je de druiven halveren.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 794.0kcal, vet 32.1g, eiwit 41.3g, koolhydraten 78.7g



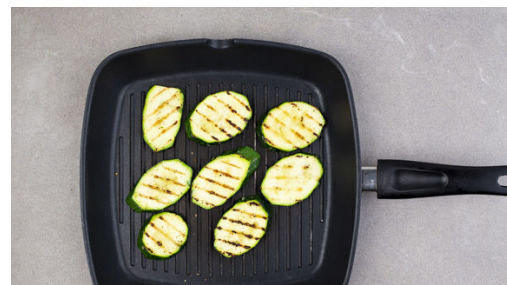
1. Amandelen roosteren

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 2-3min goudbruin. Neem uit de pan en hak ze grof. Doe de **bulgur** met 1/2tl zout en het zojuist gekookte water in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af.



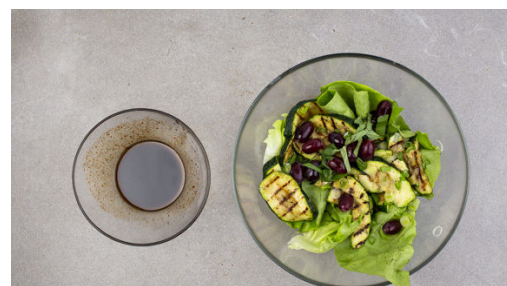
4. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Was ongeveer de **helft van de druiven** en pluk ze van de steeltjes (**zie kooktip, links**). Pluk de **helft van de slabladeren**, scheur of hak ze grof en was de **sla** grondig. Pluk de **basilicumblaadjes**, snijd ze in reepjes en doe de steeltjes weg. Bewaar de **rest van de sla** en de **druiven** voor een ander recept.



2. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in schijfjes en bestrijk ze vervolgens met olijfolie. Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur en leg de **courgetteschijfjes** in een enkele laag in de pan en bak ze in 1-2min per zijde goudbruin en gaar. Herhaal met de **rest van de courgette**. Breng de **courgetteplakjes** op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Meng de **courgetteplakjes** met de **bosuiringen, druiven, sla** en de **helft van de basilicum** in een kom. Maak een **dressing** van 1-2el olijfolie, de **balsamicoazijn**, een snuf zout en peper. Roer de **dressing** door de salade.



3. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min tot het **vlees** goudbruin aan de onderkant is (roer niet in de pan!). Schep de **kipstukjes** om en bak 2-3min op de andere kant. Roerbak de **kip** daarna in 1-2min goudbruin en gaar. Houd warm.



6. Gerech serveren

Meng de **gebakken kip** met de **rest van de basilicum**, een flinke snuf zout en peper. Breng de **bulgur** op smaak met 1el olijfolie, 1el azijn, zout en peper naar wens. Meng de **bulgur** met de **groentesalade**. Schep de **bulgursalade** op en verdeel er de **basilicumkipen geroosterde amandelen** over.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  #marleyspooning