

# MARLEY SPOON



## Kruidige kipstukjes met bulgursalade en yoghurt dip

 ca. 25min  2 personen

Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe. De korrels worden gestoomd, gedroogd en tot slot gemalen of gebroken. De Romeinen noemden bulgur "cerealis", naar Ceres: de God van de oogst. Een goede oogst heb je zeker te pakken met dit snelle recept. Je serveert de bulgur als lauwwarme salade met wortelpickle, Oosters gekruide kip en een lekker frisse yoghurt dip. In no time aan tafel!



## Wat je van ons krijgt

- 1 kippenbouillonblokje <sup>9</sup>
- 150g bulgur <sup>1</sup>
- 1x kipstukjes
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1x rode paprikastukjes
- 10g verse kruidenmix: dille en munt
- 1 beker yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameeljk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

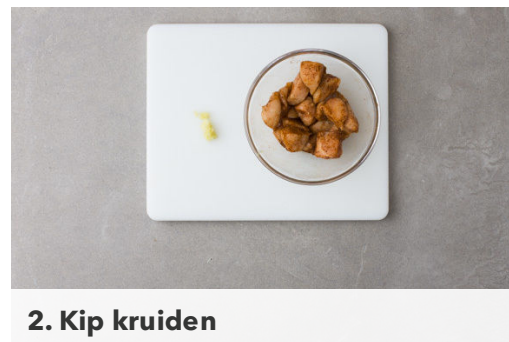
## Voedingswaarde per portie

calorieën 654.0kcal, vet 17.9g, eiwit 44.5g, koolhydraten 71.9g



### 1. Bulgur koken

Breng ruim water in een middelgrote kookpan aan de kook en laat het **bouillonblokje** erin oplossen. Voeg de **bulgur** toe zodra de **bouillon** kookt en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet af en laat in een zeef uitlekken.



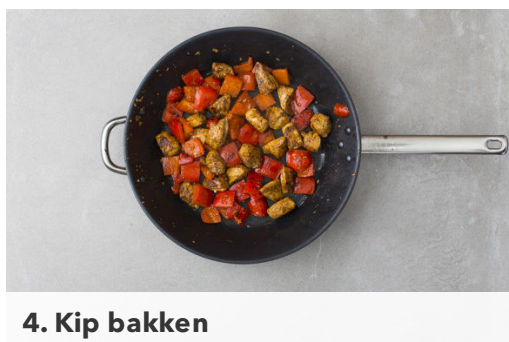
### 2. Kip kruiden

Meng de **kipstukjes** met de **helft van de Habesha's Berbere spice blend** en breng op smaak met peper en zout. Pel en hak de **knoflook** fijn.



### 3. Wortelpickle maken

Rasp de **wortel** grof en meng in een kom met 1-2el azijn, 1/2tl suiker en 1/4tl zout. Roer door en zet de **wortelpickle** opzij.



### 4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **paprikastukjes** 2min. Voeg dan de **kipstukjes** toe en bak ze 4-5min mee tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en evt. meer **spice blend**.



### 5. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn.



### 6. Dip en bulgur kruiden

Roer de **dille** met een snuf zout en peper door de **yoghurt**. Roer de **wortelpickle** en **munt** door de **bulgur** (of houd de **bulgur** en **wortelpickle** apart als je dat lekkerder vindt). Serveer de **bulgursalade** met de **gebakken kip**, **paprika** en **dip**.