



Bulgurbowl met kipspiesjes

met borsjtdip, rodekool en dille



20-30min



Voor 3-4 personen

In Rusland zijn ze er fan van: borsjt. Een stevige soep op basis van bieten, waardoor deze een dieproze kleur krijgt. Ideaal als je, zoals de Russen, vaak ijskoude temperaturen meemaakt. Bij ons is het inmiddels zomer, dus gebruiken we de bieten voor een heerlijk frisse dip. Deze zachtzoete dip serveer je bovenop een bord bulgur met sappige kip-champignonspiesjes. Zo heb je alle smaken in een bowl. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1x kastanjechampignons
- 1x kipstukjes
- 1x houten satéprikkers
- 300g bulgur ¹
- 1 teen knoflook
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 10g verse dille
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1x rodekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- staafmixer
- maatbeker
- zeef
- grillpan of grote koekenpan
- oven
- bakplaat
- middelgrote kookpan

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

Kooktip

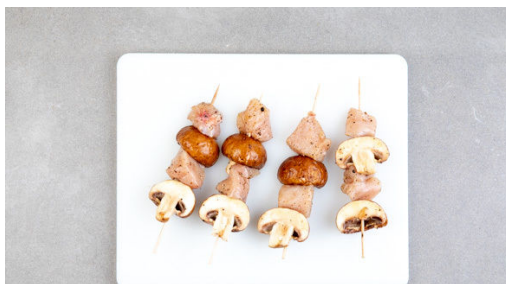
Je kunt de rest van de bietjes in een smoothie of salade verwerken.

Allergenen

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

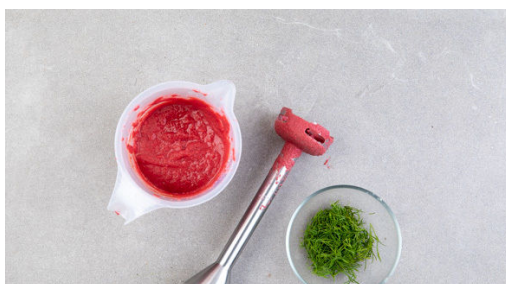
Voedingswaarde per portie

calorieën 535.0kcal, vet 11.1g, eiwit 42.0g, koolhydraten 60.7g



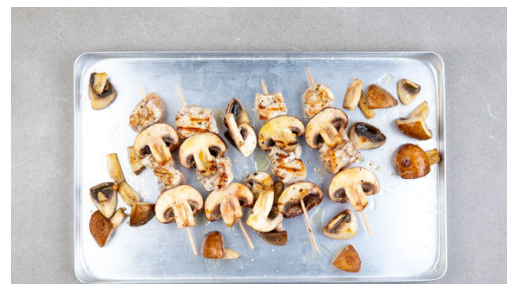
1. Spiesjes maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 1L water in een middelgrote kookpan aan de kook. Boen de **champignons** schoon, snijd de **helft** doormidden en de **rest** in vieren. Meng de **gehalveerde champignons** met de **kipstukjes**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout in een kom. Rijg de **kipstukjes** en **champignons** om en om aan de **satéprikkers**.



4. Borsjtdip maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Vang het **bietensap** op en snijd **3/4e van de bietjes** in grove stukken (**zie tip, links**). Hak de **dille** zonder hardere steeltjes grof. Doe de **bietenstukjes** met het **sap**, de **yoghurt**, de **helft van de knoflook**, 1el azijn (het liefst rode wijn of witte wijn), 1/4tl zout en een snuf peper in een hoge (maat)beker en pureer glad.



2. Spiesen bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spiesjes** ca. 5min stevig aan. Leg de **spiesjes** met de **rest van de champignons** en de **kip** op een bakplaat en rooster alles ca. 10min tot de **kip** en **champignons** gaar zijn.



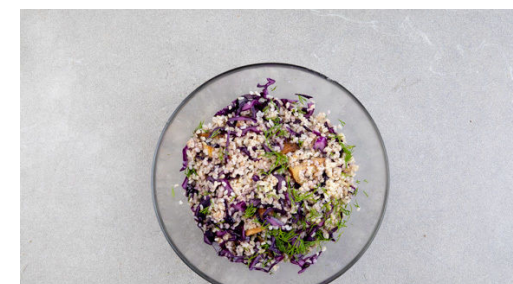
5. Rodekool bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie en bak de **rodekoolreepjes** met de **rest van de knoflook** 5-6min tot de **kool** zachter begint te worden. Breng de **kool** op smaak met peper en zout.



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en breng het geheel aan de kook. Kook de **bulgur** in 10-15min op middellaag vuur gaar. Giet indien nodig af en laat in een zeef uitstomen.



6. Bulgur mengen

Meng de **bulgur** met de **rodekool**, **geroosterde champignons**, de **helft van de dille** en 1-2el azijn (het liefst rode of witte wijn). Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **bulgursalade** met de **spiesjes** en een schepje **borsjtdip**. Bestrooi met de **rest van de dille**.