



Shoarmakip in een bowl

met bulgur en komkommersalade



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Maak je klaar voor een kleurrijke shoarmaschotel vol lekkers! Shoarma is de vertaling van het Turkse woord voor draaiend: 'çevirme'. En dat heeft weer dezelfde betekenis als döner kebab: draaiend vlees. In plaats van de traditionele Midden-Oosterse variant met lamsvlees op een broodje, maak je jouw schotel vandaag met gemarineerde kip, kruidige bulgur en rode uienpickle. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1x kipstukjes
- 300g bulgur¹
- 1 rode ui
- 3 tomaten
- 2 minikomkommers
- 10g verse kruidenmix: munt & peterselie
- 1 teen knoflook
- 2 bekers yoghurt⁷
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef
- grote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 629.0kcal, vet 23.2g, eiwit 40.5g, koolhydraten 59.8g



1. Kip marineren

Breng 1L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **bulgur**. Pers de **citroen** uit. Meng de **Berberbe spice blend** met 1el olie, **1-2el citroensap** en zout en peper in een kommetje. Schenk de **marinade** over de **kipstukjes**, roer door en zet opzij.



4. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipstukjes met de ui** al af en toe roerend 4-6min totdat de **kip** gaar en de **ui** zacht is. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af.



5. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommers** in de lengte in vier repen en dan in stukjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze grof. Doe de steeltjes weg. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, 1el azijn, 2el olijfolie, 1el water en een snuf zout en peper.



3. Uienpickle maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui** in een kom en meng met 2-3el azijn, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout. Voeg de **rest van de ui** aan de **kip** toe en hussel om.



6. Bulgur mengen

Roer de **kruiden** met de **dressing** door de **bulgur**. Giet de **uienpickle** af. Pel en hak de **knoflook** fijn. Roer **1/2tl-1tl gehakte knoflook** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Schep de **bulgur** op en verdeel de **kip, tomaat, komkommer** en **olijven** erover. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en gaarneer met de **uienpickle**.