

MARLEY SPOON



Za'atar-kipfilets

met rucola-bulgur en cherrytomaatjes



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Za'atar: klinkt exotisch en dat is het ook! In Libanon en Syrië zijn ze dol op deze kruidenmelange met sesamzaad. Van oudsher dopen mensen in de Oosterse landen versgebakken brood in olijfolie verrijkt met za'atar, maar deze mix is net zo lekker in de marinade van onze kipfilets. Helemaal in combinatie met notige rucolabulgur en een frisse dressing van citroen. Jammie!

Wat je van ons krijgt

- 2 kipfilets
- 5g Za'atar
- 1 rode ui
- 2 gele paprika's
- 2x cherrytomaten
- 300g bulgur 1
- 1 citroen
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- ovenschaal
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Zien of je kip gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de filet. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de kip gaar.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 605.0kcal, vet 18.1g, eiwit 42.0g, koolhydraten 61.9g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 1L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Dep de **kipfilets** droog en snijd **elke filet** in de lengte in twee dünnere **filets**. Hussel de **kip** in een kom om met 1-2el olijfolie, de **za'atar** en een flinke snuf peper en zout. Zet de **kip** opzij tot stap 4.



4. Kip roosteren

Verhit 2-3tl olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** in 2-3min per zijde goudbruin. Leg de **kip** in een ovenschaal en verdeel de **cherrytomaten** eromheen. Rooster 8-10min in de oven totdat de **kip** gaar is (**zie kooktip, links**).



2. Groenten voorbereiden

Pel en hak **ui** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in kleine blokjes. Halveer de **cherrytomaten**.



5. Groenten bakken

Verhit 1-2tl olie in de gebruikte keukenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** en de **ui** in 3-5min beetgaar en iets goudbruin. Breng op smaak met peper en een snuf zout.



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 8-10min beetgaar. Giet indien nodig af.



6. Salade mengen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Doe de **rucola** met de **cherrytomaten**, **paprika**, **ui** en **bulgur** in een grote kom. Voeg **1tl citroensap**, 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, zout en peper toe en schep om. Snijd de **kip** schuin in plakken en serveer bovenop de **bulgursalade**.

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**