

MARLEY SPOON



Mediterraanse kipbowl

met bulgur, uienpickle en dilledip



20-30min



Voor 3-4 personen

Granenbowls zijn hot en happening. En als we menig foodie mogen geloven, is dit hét nieuwe comfortfood. De combinatie van voedzame elementen met romige sauzen, kraakverse groenten en verrassende toppings maakt de kommetjes onweerstaanbaar lekker. Chef Tamara's variant met bulgur, kruidige kip, crunchy pistachenoten en frisure uienpickle is de perfecte aanvulling op jouw favorietenlijstje!

Wat je van ons krijgt

- 300g bulgur ¹
- 4 kippendijfilets
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1 rode ui
- 2 minikomkommers
- 10g verse kruidenmix: munt & dille
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 2 gele paprika's

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameeljk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de dille en yoghurt ook in een hoge (maat)beker tot een gladde saus pureren.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 543.0kcal, vet 15.4g, eiwit 33.4g, koolhydraten 62.2g



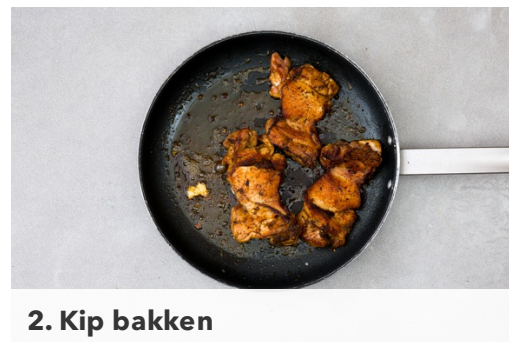
1. Bulgur koken

Breng 1L licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af, laat de **bulgur** uitlekken in een zeef en doe dan terug in de pan.



4. Bulgursalade maken

Snijdt de **minikomkommers** in de lengte in vier repen en dan in stukjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Doe de **steeltjes** weg. Hak de **olijven** fijn. Meng de **gekookte bulgur** met de **fijngehakte ui, olijven, komkommer** en de **gehakte munt** in een kom en hussel om.



2. Kip bakken

Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met de **habesha's berbere spice blend**, 2el olijfolie, zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en leg de **kippendijfilets** in de pan. Bak 5-7min op een kant, beweeg de **kip** niet. Keer de **kip** om en bak in nog 5-7min gaar. Neem de **kip** uit de pan en laat zeker 5min rusten. Snijd dan in plakken. Veeg de pan schoon.



5. Saus maken

Hak de **dille** fijn. Meng de **gehakte dille** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout in een kommetje (**zie tip, links**). Gebruik de **rest van de yoghurt** voor een ander recept.



3. Uienpickle maken

Pel en halveer de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Doe de **uieren** met 1-2el azijn, een snuf zout en 1tl suiker in een kommetje, roer goed door en zet opzij.



6. Pistachenoten roosteren

Rooster de **pistachenoten** 1-2min in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Hussel de **bulgursalade** om met de **paprikareepjes**. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **bulgursalade** met de **kip** en **uienpickle**. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met de **pistachenoten**.

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**