

Za'atarkalkoenfilets

met rucola-bulgur en cherrytomaatjes



20-30min



2 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 de kruidenmelange, maar ze is even lekker in een marinade voor onze kalkoenfilets. Helemaal in combinatie met notige rucolabulgur en een frisse dressing van citroen.

Wat je van ons krijgt

- kalkoenfilets
- za'atar ¹¹
- citroen
- kippenbouillonblokje ⁹
- bulgur ¹
- gele paprika
- cherrytomaten
- rucola
- rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- maatbeker
- koekenpan
- kookpan met deksel
- oven
- ovenschaal
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 23.3g, koolhydraten 65.3g, eiwit 43.6g



1. Vlees voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Dep de **kalkoenfilets** droog en doe ze in een kom met 1el olijfolie, de **za'atar** en een flinke snuf peper en zout. Hussel goed om en zet opzij zodat de **kruiden** in de **kalkoen** kunnen trekken.



4. Kalkoen roosteren

Verhit ondertussen 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kalkoenfilets** 2-3min per kant totdat het **vlees** goudbruin is. Leg de **kalkoen** in een ovenschaal en verdeel de **cherrytomaten** eromheen. Rooster 8-10min in de oven totdat het **vlees** gaar is.



2. Groenten voorbereiden

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Halveer de **cherrytomaten**.



5. Groenten bakken

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



3. Bulgur koken

Doe het zojuist gekookte water in een middelgrote kookpan en verkruimel het **bouillonblokje** erover. Breng de **bouillon** aan de kook en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af.



6. Salade mengen

Was intussen de **rucola** grondig in een zeef of vergiet. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de **rucola**, **geroosterde cherrytomaten**, **gebakken paprika** en **ui** door de **bulgur**. Breng op smaak met **1tl citroenrasp**, 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, zout en peper. Snijd de **kalkoen** schuin in plakken en serveer bovenop de **bulgursalade**.