

Mediterraanse kipbowl

met bulgur, uienpickle en dilledip



Cooking Time



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 friszure uienpickle is de perfecte aanvulling op jouw favorietenlijstje!

Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: munt & dille
- minikomkommer
- DN
- 2 bulgur ¹
- citroen
- 2 pistachenoten ¹⁵
- yoghurt ⁷
- gele paprika
- zwarte olijven
- rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- zeef
- staafmixer
- kookpan
- maatbeker
- koekenpan
- koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

1. Bulgur koken

Breng 1,2L water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, breng het water opnieuw aan de kook, doe een deksel op de pan en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 8-10min beetgaar. Giet indien nodig het water af, laat de **bulgur** uitlekken in een zeef en doe dan terug in de pan.

4. Bulgursalade maken

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vier repen en dan in stukjes. Pluk de **muntbladjes** en hak ze grof. Doe de steeltjes weg. Hak de **olijven** grof. Meng de **gekookte bulgur** met de **fijngehakte ui, olijven, komkommer** en de **gehakte munt** in een kom.

2. Kip bakken

Wrijf intussen de **kippendijfilets** in met de **Habesha's spice mix**, 1el olijfolie, zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en leg de **kip** in de pan. Bak 5-7min op een kant, beweeg de **kip** niet. Keer de **kip** om en bak in nog eens 5-7min gaar. Neem de **kip** uit de pan en laat zeker 5min rusten. Snijd dan in plakken.

5. Saus maken

Hak de **dille** fijn. Meng de **gehakte dille** met de **yoghurt** en **1tl citroenrasp** in een kommetje. Proef en breng de **dip** op smaak met peper en evt. zout. Pureer de **dip** evt. glad met een staafmixer.

3. Uienpickle maken

Pel en halveer de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Doe de **uienringen** met **1-2el citroensap** en 1tl suiker in een kommetje, roer goed door en zet opzij.

6. Pistachenoten roosteren

Rooster de **pistachenoten** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd ze in reepjes. Roer de **paprika's** door de **bulgur** en breng de **salade** evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **bulgursalade** met de **kip, uienpickle** en **pistachenoten** bovenop. Besprenkel de **salade** met de ___saus