



Midden-Oosterse kipbowl

met bulgur en komkommersalade



20-30min



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 in een broodje, maak je jouw schotel vandaag met gemarineerde kip, kruidige bulgur en rode uienpickle.

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- citroen
- yoghurt⁷
- rode ui
- tomaten
- groene olijven
- komkommer
- Habesha's Berbere spice blend
- knoflook
- bulgur¹
- verse kruidenmix: munt en peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- koekenpan
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

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 665kcal, vet 26.2g, koolhydraten 59.4g, eiwit 43.5g



1. Kip marineren

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook voor de **bulgur**. Pers de **citroen** uit. Meng de **berbere spice blend** met 1el olie, **1-2el citroensap** en zout en peper in een kommetje. Giet de **marinade** over de **kipstukjes**, roer door en zet opzij om te marineren.



4. Kip bakken

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



2. Bulgur koken

Doe de **bulgur** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en overgiet met het zuigst gekookte water. Breng aan de kook en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af en roer luchtig.



5. Groenten voorbereiden

Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte in vier gelijke repen en vervolgens in stukjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Pluk de **peterselie-** en **muntblaadjes** en hak grof. Doe de steeltjes weg. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap** met 1el azijn, 2el olie en zout en peper.



3. Uienpickle maken

Halveer, pel en snijd intussen de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui** in een kom en meng met 2-3el azijn, 0,5tl suiker en een flinke snuf zout. Voeg de **rest van de ui** aan de marinerende **kip** toe en hussel om.



6. Bulgur mengen

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