



Kipfilethaasjes met bulgur en courgette

Met salade van babyspinazie en radicchio



CABRIZ TINTO

Cabriz is een volle, maar heerlijk soepele wijn met rood fruit en wat specerijen. Lekker bij dit gerecht met kruidige en notige smaken.



Bulgur



Sjalot



Courgette



Pruimtomaat



Gemarineerde kipfilethaasjes *



Gemalen komijnzaad



Babyspinazie & radicchio *

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Bulgur is een veelzijdig graanproduct met een stevige korrel die vaak van harde tarwe wordt gemaakt. De tarwekorrels worden eerst gestoomd, daarna gedroogd en vervolgens grof gemalen of gebroken. De malse kipfilethaasjes die je erbij bakt zijn gemarineerd in tuinkruiden, die goed combineren met de notige smaak van de bulgur.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilethaasjes met bulgur en courgette**.



1 BULGUR BEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur (zie tip). Voeg zodra de bouillon kookt de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 8 – 10 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **bulgur** te snel droog wordt. Roer daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot**. Snijd de **courgette** in blokjes en snijd de **tomaat** klein.



3 BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilethaasjes** in 8 – 10 minuten rondom goudbruin. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut. Voeg de **courgette** en de **komijn** toe en roerbak 6 – 8 minuten.



4 SALADE MAKEN

Scheur ondertussen de **babyspinazie** & **radicchio** klein boven een saladekom. Maak een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie en meng de dressing met de sla. Breng op smaak met peper en zout.



5 MENGEN

Meng vervolgens de **bulgur** en **tomaat** met de **courgette** in de wok of hapjespan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden en besprenkel de **bulgur** met het bakvet van de **kip**. Serveer met de **kipfilethaasjes** en de salade.

★ TIP

Je gebruikt in dit recept niet alle bulgur. Let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle bulgur en gebruik 175 ml bouillon per persoon.

★ TIP

Maak je dit gerecht nog een keer en wil je variëren? Vervang dan de groentebouillon door kippenbouillon en de komijn door gedroogde oregano. Garneer het gerecht naar smaak met verse tuinkers voor een pittig tintje.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Gemarineerde kipfilethaasjes (g) *	110	220	330	440	550	660
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Babyspinazie & radicchio (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2435 / 582	395 / 94
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,0	0,6
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,0	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 36 | 2017

