

Bulgur met kip



Hoofdgerecht

4 personen

20 min. bereiden, 10 min. Kooktijd

Mits je gefocust blijft 😊

Ong. 600 kcal

Keukenbenodigdheden

Snijplank

Keukenmes

Groot glas

Zeef

Pan

Waterkoker

(Houten) lepel

Ingrediënten

1 kleine ui

1 rode of groene peper

375 gram bulgur (ongeveer 1,5 groot glas)

30 gram roomboter

250 gram kipfilet

Eetlepel tomatenpuree

Theelepel zout, theelepel peper

Kruiden, van elk een halve theelepel (bijvoorbeeld oregano, tijm, rozemarijn, basilicum, kurkuma)

Bereiden

** Ik eet dit gerecht het liefst met Ćajik (lees: djadjiek) maar mijn kinderen houden hier niet van dus met hen doe ik een salade erbij die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Snipper de ui.
3. Snipper de rode peper met de zaden.
4. Doe de bulgur in een zeef en spoel deze af met koud water.



5. Was de kipfilet en snijd deze in kleine stukjes.
6. Kook ongeveer een halve liter water in de waterkoker.
7. Smelt de roomboter in de pan.
8. Bak de kipstukjes in de pan.



9. Doe de tomatenpuree in een groot glas en vul drie kwart van het glas met kokend water. Roer dit goed.



10. Voeg de tomatenpuree toe aan de pan met de kipstukjes.



11. Voeg theelepel zout (als je het te flauw blijft vinden, maak je er twee theelepels van), theelepel peper en steeds halve theelepel van de andere kruiden toe en roer goed.
12. Voeg de bulgur toe en roer goed.

13. Roer de ui- en pepersnippers er doorheen.



14. Check of er nog water moet worden toegevoegd. Voeg desgewenst een kwart van een groot glas kokend water toe. Bulgur hoeft niet onder water te staan.

15. Laat dit op zacht vuur tien minuten koken.

16. Proef de bulgur. Als deze zacht is, is de bulgur klaar. Als het water op is en de bulgur is nog hard, voeg dan nog wat kokend water toe. Roer weer goed en laat het nog even doorkoken.

17. Voilà, het eindresultaat. Smullen maar!



Bron: leuke sexy man