

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
40 minuten

Benodigdheden
Stoomoven
Kookplaten

Ingrediënten Bulgur

- 150 gr. fijne bulgur
- 2 el. gepelde tomaat
- 300 ml. (groenten)bouillon
- 1/2 st. peen
- 1/8 st. knolselderij
- 1/2 st. pastinaak
- 2 takjes munt
- 4 'plukjes' rucola
- 2 el. olijfolie
- 200 gr. kip dij
- 2 tl. ras al hanout specerijen
- zout en peper

Ingrediënten Vinaigrette

- 1 tl. mosterd
- ½ citroen, sap
- 50 ml. olijfolie
- 1 el. kappertjes
- Zout en peper

Bereidingswijze

1. Check de kip dij filets op stukjes been. Marineer de kip met een scheut olijfolie, zout en de ras al hanout specerijen. Zet tot gebruik koel weg.
2. Verwarm de oven voor op 200°C 'Circulatiegrill' en voeg stoomstand 'gemiddeld' toe.
3. Schil en snijd de groenten in blokjes van ca. 2 x 2 cm. Leg de blokjes in een grote kom en breng op smaak met 1 theelepel ras al hanout specerijen, olijfolie, peper en zout.
4. Leg de groenten op een – met bakpapier beklede – ovenplaat en rooster de groenten in circa 20 minuten gaar.
5. Doe de bulgur met de bouillon en de gepelde tomaat in een gesloten ovenschaal en stoom de bulgur op de stoomstand, 100 °C gedurende 15 minuten.
6. Voeg de geroosterde groenten toe aan de bulgur en breng op smaak met peper en zout.
7. Grill de kip dij filets in een grillpan totdat ze gaar zijn.
8. Mix alle ingrediënten voor de dressing met een staafmixer en maak er een mooie gladde dressing van.
9. Garneer de rucola op een bord/schaal en schep hier het bulgur mengsel op.
10. Verdeel de gegrilde groenten bovenop de bulgur.
11. Sprenkel de dressing op de bulgur en garneer met de fijngesneden munt.
12. Serveer de kip er bovenop of apart