

Tabouleh maaltijd salade

met kippendij filets

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten

- 150 gr Bulgur
- 150 ml bouillon
- 100 gr tuinbonen
- 100 gr doperwten
- 2 tomaat
- 1 el kappertjes
- 4 el olijfolie
- 125 gr witte kaas/feta
- 1/8 bos verse munt
- 1/8 bos verse peterselie
- 1/8 bos verse koriander
- 100 gr cashewnoten
- 1 limoen rasp & sap
- 4 kippendij filets
- 1 el Ras al Hanout specerijen
- 1 el olie
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Marineer de kipdij filets in een schaal of kom met 1 el. olie, Ras al Hanout specerijen en zout en peper. Zet tot gebruik koud weg.
2. Doe de Bulgur in een kom en voeg de bouillon, olijfolie, tuinbonen en doperwten toe.
3. Zet de kom in de oven op de 'stomen' stand, 100°C gedurende 10 minuten. Laat de ingrediënten gaar worden.
4. Haal de kom uit de oven, meng de bulgur even door met een opscheplepel en zet tot gebruik apart.
5. Rasp met een fijne rasp de groene schil – niet het wit onder de schil – van de limoen boven de bulgur en voeg het uitgeknepen sap toe.
6. Snijd de tomaten met een mes in parten en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
7. Doe de tomatenblokjes, kappertjes, fijngesneden munt, peterselie, koriander, (verbrokkelde) cashewnoten en kaas bij de bulgur. Meng dit door elkaar en breng eventueel op smaak met olijfolie, peper en zout.
8. Zet een Teppanyaki plaat (of koekenpan) op de inductieplaat – op vermogensstand 6 – en laat de plaat ca. 8 minuten op temperatuur komen.
9. Doe een scheut zonnebloemolie in de Teppanyaki plaat en leg de gemarineerde kipdijfilets in de hete olie bak ze aan beide kanten bruin. De kipdijfilets mogen van binnen rauw blijven.
10. Leg de kipdijfilets op een ovenrooster met daaronder een bakplaat en steek een kerntemperatuurmeter in een van de kipdijfilets.
11. Stel de oven in op 'Circotherm Hetelucht' 110°C en schuif de plaat met kip in de oven en de kerntemperatuur meter in de zijkant van de oven.
12. Stel de gewenste kerntemperatuur in op 75°C en laat de oven de kipdij filets tot in perfectie garen.
13. serveer de Tabouleh in een mooie ovenschaal met de gegaarde kipdij filets er bovenop of houd ze lekker apart.

TIP

Gebruik de 'Perfect Fry' stand 5 om de inductiekookplaat – en Teppanyaki plaat – goed op temperatuur te brengen en te houden. Deze stand zorgt voor een perfect bakproces.