






www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 28  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto's krijgen een verrassings!

## Volkoren bulgur met kipfilet, koolrabi en appel

De kipfilet is gekruid met Indiase kruiden

Voor dit gerecht hebben we een Indiase kruidenmix ontwikkeld op basis van kurkuma, venkel en kardemon. De toevoeging van appel en citroen aan het gerecht geven frisheid. Je kunt koolrabi ook rauw eten, dan smaakt het meer naar selderij. Lekker om te dippen in bijvoorbeeld hummus!



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



Volkoren bulgur



Koolrabi



Citroen



Kipfiletreepjes



Appel



Babyspinazie

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Koolrabi	½	1	1½	2	2½	3
Citroen <b>⊕</b>	¼	½	½	¾	¾	1
Kipfiletrepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Jonagold appel	½	1	1½	2	2½	3
Babyspinazie (g)	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon (ml)*	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten

## Benodigheden

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

**Voedingswaarden** 607 kcal calorieën | 38 g eiwit | 62 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 21 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel, voeg de bulgur toe en kook de bulgur op laag vuur, afgedekt, 8 minuten. Roer tussendoor een keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.

**2** Schil ondertussen de koolrabi en snijd in blokjes van 1 cm. Was de citroen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

**3** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de koolrabi met een ½ tl citroenrasp per persoon, peper en zout 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak 10 – 12 minuten op middelmatig vuur.

**4** Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Snijd ondertussen de appel in blokjes en scheur de babyspinazie klein.

**6** Maak de bulgur met een vork los, schep over in een saladekom en besprenkel met de extra vierge olijfolie, een ½ el citroensap per persoon, peper en zout.

**7** Voeg de koolrabi, kipfilet, appel en babyspinazie toe aan de bulgur.

**8** Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel naar smaak met extra citroensap en extra vierge olijfolie.



**Tip!** Heb je koriander over? Voeg dan vlak voor het opdienen 2 takjes koriander per persoon toe aan de salade. De koriander combineert goed met de Indiaas gekruide kip.