

# Bulgur met kip

---

Recept van Khadija

## Ingrediënten voor 4 personen :

### Voor de kip :

- 400g kip
- 1 ui
- 4 tenen look
- Peper
- Kurkuma
- Gember
- Kippenkruiden

### Voor de bulgur :

- 4 glazen bulgur
- 4 tomaten
- 1 komkommer
- 1 ajuin
- Zout
- Peper
- Citroensap



## Bereidingswijzen :

1. Was de groenten en de kip grondig.
2. Meng de kruiden voor de kip.
3. Plet de look en meng dit door de kruiden.
4. Smeer de kip in met dit kruidenmengsel.
5. Doe de kip in de oven op 200°C voor +/- 1 uur.
6. Voor de bulgur doe je 4 glazen water in een kookpot. Breng deze aan de kook en voeg hier de 4 glazen bulgur bij. Volg de instructies die op het pak vermeld staan.
7. Snijd de groenten voor de bulgur in blokjes.
8. Meng de bulgur met de groenten, citroensap en de kruiden.

<b>Energie / persoon</b>	650 kcal
------------------------------	----------

