

# BULGUR MET KRUIDENDRESSING

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

240 g ongekookte bulgur  
480 g kipfilet  
2 uien  
2 knoflookteentjes  
500 g kerstomaten  
6 takjes bladpeterselie  
6 takjes verse koriander  
+-20 blaadjes verse munt  
2 aubergines  
1 tl kaneel  
2 Vetarme groentebouillon blokjes  
4 el olijfolie  
Balsamicoazijn  
Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Los 2 bouillonblokjes op in 700 ml water, breng aan de kook, en voeg vervolgens de bulgur toe. Laat deze onder deksel op een laag vuur gaar koken en schep af en toe om. (eventueel extra water toevoegen indien nodig)

Snijd de ui en de aubergine fijn, halveer de kerstomaatjes en pers de look.

Snijd de peterselie-, munt-, en korianderblaadjes fijn. Snijd de kip in blokjes van ongeveer 3 cm.

Doe 2 el olijfolie in een wok en bak hierin de ui en de look aan gedurende 1 minuut. Voeg er de kippenblokjes bij en bak gedurende 2 minuten op hoog vuur. Voeg de aubergines erbij en laat ongeveer 7 minuten op een matig vuur stoven, afgedekt. Roer af en toe om.

Voeg in de laatste minuut de kaneel toe en kruid met peper en zout.

Mix intussen de kruiden (peterselie, munt, koriander) met 2 el olijfolie, 3 tl balsamicoazijn en 4 tl water. Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de bulgur en de kerstomaten toe aan de wok en laat nog 1 minuut mee garen. Verdeel het gerecht over de borden en dresseer er de dressing over.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal: 545

# **SMAKELIJK!**