

# Bulgur met zeven groenten en kip

## Ingrediënten

6 kippendijfilet of drumsticks  
1 pot kikkererwten  
3 stengels bleekselderij  
2 rode punt paprika  
2 grote uien  
2 winterwortels  
1 courgette  
2 rode chilipeper  
3 tenen knoflook  
2 tl harissa(poeder)  
1 tl kaneel  
2 cup bulgur  
Water  
1-2 el kippenbouillonpoeder  
Olijfolie

## Bereidingswijze

- Wrijf de filet of drumsticks in met wat kippenbouillon.
- Snijd alle groenten en hapklare blokjes of repen.
- Ontdoe de chilipeper van zaad en zaadlijst en snijd die in fijne repen.
- Braadt de filet of drumsticks rondom bruin in de olijfolie
- Voeg de wortel en ui toe en bak circa 10 minuten mee.
- Voeg de paprika en courgette en de kikkererwten toe (het kikkererwtenvocht mag er ook in) toe, samen met de harissa(poeder) en een schep kippenbouillon. Voeg circa halve water toe.
- Breng op smaak met nog wat harissa en/of bouillon.
- Kook even door tot alle groenten net aan gaar zijn.

Kook de bulgur volgens instructie op het pak. Voeg wel een schepje bouillon aan de bulgur toe in plaats van zout. Roer er voor het serveren wat boter of een scheutje olijfolie en wat kaneel door de bulgur.

Schep wat van de groenten met vlees en wat kookvocht over de bulgur. Eet smakelijk.

## Hulpmiddelen

Ruime braadpan

## Tips

- Met de groenten kun je variëren. Knolletjes, koolrabi of bloemkool doen het ook heel goed.
- Bulgur kun je natuurlijk vervangen door gierst of couscous of rijst. Wat je het lekkerst vindt.
- Voor de vegetarische variant, laat je de kip weg en voeg je eventueel wat grof gesneden hardkokende aardappel toe. Gebruik dan ook Groentebouillon in plaats van kippenbouillon.

**Bron:** eigen recept