



BULGUR KIP



15 min



3 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 200 gram snijbonen
- 300 gram bulgur
- 400 gram kippendijen
- 2 paprika's (geel en rood)
- 2 uien
- 3 tomaten
- 150 gram volle yoghurt
- 10 gram bladpeterselie
- 3 knoflookteentjes
- 2 el baharat kruiden
- 2 el gyros kruiden
- peper en zout
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1 groentebouillonblokje
- 1 tl olijfolie
- 1 limoen

BEREIDING

- Marineer de kippendijen met de gyros kruiden
- Snij de snijbonen in kleine stukjes en kook ze 5 minuten voor ivm de lectine
- Snij de paprika in lange reepjes en de ui in ringen
- Pers de knoflook en doe dit met de paprika, ui, snijbonen en de kippendijen in de slowcooker
- Snij de tomaten in blokjes en leg apart
- Snij de bladpeterselie en leg apart
- Bestrooi met de baharatkruiden en verkruiemel het groentebouillonblokje
- Roer door elkaar
- Zet de slowcooker voor 3 uur op low
- In de laatste 20 minuten voeg je de bulgur toe om mee te garen en ook de tomatenblokjes en de helft van de bladpeterselie, roer zo nu en dan even om
- Vlak voor het serveren meng je de yoghurt in een apart bakje met de olijfolie, peper en zout, paprikapoeder en de andere helft van de bladpeterselie
- Serveer de bulgur, met yoghurt er overheen en een kwart van de limoen erbij (die knijp je boven je bord uit)

De bulgur laat je garen in het vrijgekomen vocht van de groenten en kippendijen waardoor het vocht opgenomen wordt en je de perfecte substantie krijgt



🤔 Dit is pas het begin...



Oké, je hebt nu één heerlijk gerecht in handen. Maar wist je dat dit er maar eentje is uit een hele reeks slowcooker-favorieten die hier thuis (en bij meer dan 6000 andere gezinnen) regelmatig op tafel staan?

Ik heb in de 14 jaar dat ik al met de slowcooker kook inmiddels 5 e-books bomvol slowcooker recepten geschreven (totaal 172!).

Niet omdat ik zoveel vrije tijd had. Maar omdat ik telkens weer dacht: dit moet je gewoon ook proberen!

En toen nog een keer.

En nog een keer.

(Oeps.)

Of je nu houdt van comfortfood, wereldse smaken, kindvriendelijke toppers of nét even wat gezonder; iedereen kan met deze recepten heerlijk koken én ook nog eens veel tijd besparen!

En het mooiste?

Je hoeft nooit meer te denken: "Wat eten we vandaag nou weer?"

Ja, ik wil ook tijd besparen!