PS. food & lifestyle

FASE 1

Kruidige kipspiezen met salade



45 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**275 Kcal**
Koolhydraten	**5.7 g**
Eiwitten	**31.8 g**
Vet	**13.1 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- ¼ rode ui
- 50 g rucola
- 1 tomaat, in stukjes
- ¼ komkommer, in schijfjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 tl Kikkoman sojasaus
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl korianderpoeder
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi de kip met peper en zout. Meng in een kom het citroensap met een halve eetlepel olie, korianderpoeder, paprikapoeder, knoflook en de sojasaus tot een marinade. Wrijf de kip in met de marinade. Dek de kom af en zet minimaal een half uur in de koelkast. Rijg de kipfilet daarna aan een satéprikker. Laat een grillpan goed heet worden en bak de kipfilet in circa 7-10 minuten rondom goudbruin en gaar. Serveer met een salade van rucola, rode ui, tomaat, komkommer, een halve eetlepel olie en een beetje peper en zout.