



3

Vlees

Kipsaté met frisse groene salade



Bereidingstijd

45 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet in blokjes, de komkommer in plakjes en hak de pinda's, knoflook en gember fijn. Meng de knoflook en gember met de ketjap en sambal en voeg de kipblokjes toe. Laat minimaal 30 minuten marineren in de koelkast. Rijg vervolgens de blokjes kip aan de stokjes. Verhit een grillpan, vet in met de olijfolie en gril de satéstokjes circa 10 minuten tot ze gaar zijn. Kook ondertussen de bloemkoolrijst in 1 à 2 minuten gaar. Maak een salade van de gemengde sla, komkommer en koriander. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en limoensap en breng op smaak met peper en zout. Schep de bloemkoolrijst op een bord, verdeel hier de satéstokjes overheen, garneer met de pinda's en serveer met de frisse salade.

Ingrediënten

- ☐ 100 g bloemkoolrijst
- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 150 g komkommer
- ☐ 30 g gemengde sla
- ☐ 10 g ongezouten pinda's
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ ½ cm gember
- ☐ 1 tl limoensap
- ☐ 1 el ketjap
- ☐ 1 tl sambal
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ el extra vierge olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout
- ☐ 5 g koriander

Voedingswaarden per persoon

Energie	473 kcal
Koolhydraten	13 g
Vet	25 g
Vezels	5 g
Eiwit	43 g