

recept



Bereiden in: bbq / grillpan



Voorbereiding: 10 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 600 gram kippendijvlees
- 8 mini-maïskolfjes
- 4 bosuitjes
- houten of metalen spiesen
- Voor de marinade
- 3 eetlepels ketjap manis
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel citroen- of limoensap
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- een snufje chilipoeder
- peper en een klein beetje zout

Voedingswaarde

- Bij 4 personen, exclusief saus of bijgerechten:
- Energie: circa 390 kcal
- Eiwitten: circa 29 gram
- Vetten: circa 23 gram
- Koolhydraten: circa 16 gram
- Suikers: circa 11 gram
- Vezels: circa 2 gram
- Zout: circa 1,6 gram

Wist u dit

Kippendij is bijzonder geschikt voor spiesjes, omdat het iets vetter is dan kipfilet. Daardoor blijft het vlees op de barbecue of grill heerlijk mals en sappig. De mini-

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Bereiding

- 1 Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom. Snijd het kippendijvlees in stevige, gelijkmatige stukken en schep deze door de marinade. Laat de kip minimaal 30 minuten marineren, maar bij voorkeur enkele uren in de koelkast.
- 2 Snijd de mini-maïskolfjes doormidden of laat ze heel beetje afhankelijk van de grootte en verdeel de bosui in stukken van ongeveer vier centimeter. Rijg de gemarineerde kip, mini-maïs en bosui om en om aan de spiesen.
- 3 Gril de spiesjes ongeveer 12 tot 15 minuten op de barbecue of in een grillpan. Draai ze regelmatig om en bestrijk ze tussendoor met een beetje van de marinade. Zorg dat de kip volledig gaar is.

Serveren

Serveer de spiesjes direct van de grill, eventueel met een frisse salade, knoflooksaus of wat extra partjes limoen.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten