

KIPSPIESJES

20min

20min

Eenvoudig



INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 250 g kipfilet
- spiesjes
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels Andros Be Nuts! Romig
- 1 eetlepel sesamololie (optioneel)
- 1 eetlepel warm water
- 1 limoen
- 2 eetlepels yoghurt met kokosmelk 'Andros Gourmand & Végétal'
- een halve broccoli
- 1 à 2 wortelen en/of basmatirijst
- Olijfolie

BEREIDING

01

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar. Houd een beetje apart in een kommetje om bij het gerecht te serveren.

02

Snijd de kipfilets in stukjes en doe ze in een schaal met de marinade. Laat ze minstens een uur in de koelkast staan.

03

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de wortelen en snijd ze in staafjes, snijd de broccoli in roosjes.

04

Leg de groenten op een bakplaat of in een ovenschaal met wat olijfolie, zout en peper. Meng alles goed door elkaar en bak het ongeveer twintig minuten in de oven, totdat de groenten zacht zijn.

05

Kook wat rijst als je een tweede bijgerecht wilt.

06

Rijg de stukjes kip aan de spiesen en bak ze ongeveer tien minuten in een hete, geoliede koekenpan. Draai ze regelmatig om (je kunt de kipspiesjes ook in de oven bakken, maar draai ze dan wel regelmatig om).

07

Serveer de kip met de marinade, gegrilde groenten en rijst.

