

KIPSATÉ MET KOMKOMMER-TAUGÉ-SALADE

2 personen / 596 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 gram kipdijen
- 2 eetlepels ketjap manis
- 150 gram witte rijst
- ½ komkommer
- 125 gram taugé
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 100 gram pindasaus
- peper en zout



Bereiding

Snijd de kipdijen in blokjes. Schep de kip om met 1½ eetlepel ketjap en peper en zout naar smaak. Dek af en laat minimaal 10 minuten marineren. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de komkommer in stukjes. Meng de komkommer met de taugé, azijn en rest van de ketjap. Breng op smaak met peper en zout. Rijg de kip aan de satéstokjes. Rooster op de contactgrill barbecue in ca. 2-3 minuten bruin en gaar. Verwarm ondertussen de pindasaus. Verdeel de kipsaté over 2 borden en samen met de pindasaus en rijst. Serveer met de komkommer-taugé-salade.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	595 kcal
Eiwit:	32,6 gram
Koolhydraten:	80,1 gram
- waarvan suikers:	11,5 gram
Vet:	15,6 gram
Vezels:	4,6 gram
Zout:	3,5 gram