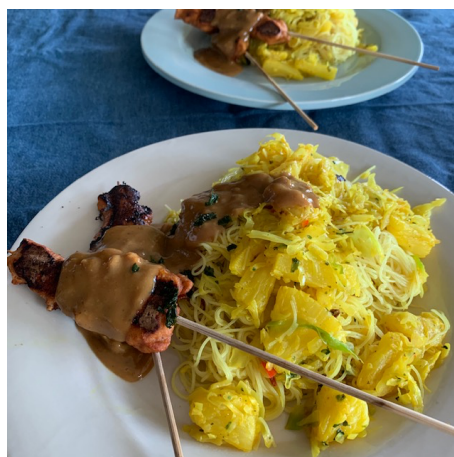


KIPSATÉ MET MIHOEN EN ANANAS

2 personen / 586 kcal per persoon

Ingrediënten

- ½ rode peper
- 1 teen knoflook
- 200 gram gesneden spitskool
- 140 gram verse ananas stukjes
- 160 gram gemarineerde kipsaté blokjes
- 70 gram Javaanse satésaus Conimex
- 125 gram mihoen
- ½ eetlepel olie
- ½ theelepel kerriepoeder
- 7 gram koriander Darégal (diepvries)
- peper en zout



Bereiding:

Saté rijgen aan een satéprikkers. Contactgrill of grillplaat voorverwarmen op hoogste stand grilplaat. Rode peper in lengte halveren en pitjes verwijderen. Peper in smalle boogjes snijden. Knoflook fijn snijden. Ananas laten uitlekken en in kleinere stukjes snijden. Saté rondom in 6-8 minuten bruin en gaar grillen. Satésaus verwarmen volgens aanwijzingen op verpakking. Intussen mihoen koken volgens aanwijzingen op verpakking. Olie in wok verhitten. Hierin rode peper, knoflook, kool en ananas met kerriepoeder 4 minuten roerbakken. Mihoen en koriander erdoor scheppen. Naar smaak zout en peper toevoegen. Mihoen over 2 borden verdelen. Saté erop leggen. Saus erover schenken.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	586 kcal
Eiwit:	29,0 gram
Koolhydraten:	81,1 gram
- waarvan suikers:	23,0 gram
Vet:	15,4 gram
Vezels:	7,1 gram
Zout:	3,0 gram