

SATÉ MET FRIETJES



4 personen / 564 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram magere hamlappen
- ½ zakje marinade (@verstegen)
- 600 gram burger friet
- 2 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 1 eetlepel citroensap
- 200 gram satésaus kant en klaar
- 200 gram gesneden ijsbergsla

Bereiding:

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm. Voeg de marinade toe en laat minimaal 30 min. marineren. Rijg het vlees aan de satéprikkers. Bak de frites volgens omschrijving op de verpakking in de airfryer. Klop een dressing van de sojasaus, honing en het citroensap. Verhit de grillpan. Gril de sateetjes in ca. 11 minuten gaar. Keer regelmatig. Bereid de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de sla met de dressing. Verdeel de sateetjes over 4 borden en serveer met de frites, satésaus en de salade.

SATÉ MET FRIETJES

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	564 kcal
Eiwit:	34,9 gram
Koolhydraten:	59,2 gram
- waarvan suikers:	15,5 gram
Vet:	17,7 gram
Vezels:	4,1 gram
Zout:	3,7 gram