

Shish Taowq



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	280	31 g	13 g	3 g

Ingrediënten:

125 g rauw gewogen kipfilet, in stukjes gesneden

1 flinke prei, witte deel in dikke ringen gesneden

1 teen knoflook, fijn gesneden

1 eetlepel olijfolie

½ theelepel kerrie

½ theelepel peper

½ theelepel paprika

½ theelepel kurkuma

½ theelepel komijnpoeder

½ theelepel verse gember, fijngesneden
of gemberpoeder

klein beetje selderij, fijngesneden

2-3 sateh prikkers, geweekt in water

Salade als bijgerecht:

Kropsla, veldsla, rucola en/of gemengde sla
naar keuze

Tomaat

Witlof

Azijn, mosterd, peper

Fijngehakte bieslook



Bereiding:

Meng in een kom de kipfilet, prei, knoflook, gember, selderij, olie, en alle specerijen samen. Dek het mengsel af met huishoudfolie en zet het in de koelkast, minimaal 2 uur tot een dag (hoe langer, hoe lekkerder).

Steek de barbecue aan of verhit de grill (oven). Rijg de kip en prei aan de barbecuepennen of sateh-prikkers en rooster ze gaar.

Salade als bijgerecht

Meng de sla met tomaat en witlof, maak een dressing van azijn, water en een mespuntje mosterd met peper en fijngehakte bieslook en meng het geheel.