

INGREDIËNTEN

Voor 400 gr saus
150 gr ongezouten pinda's
75 ml kokosmelk
150 ml water
20 ml ketjap manis
1 theelepel sambal oelek

HOME MADE SATESAUS

Bevat per 100 gr: Kcal: 278 | Eiwit: 10,2 gr | Koolhydraten: 8,6 gr | Vet: 22,0 gr | Vezels: 3,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe de pinda's in een hakmolen en maal ze tot ze mooi fijn zijn. Eventueel kun je vast een deel van het water toevoegen zodat het malen wat makkelijker gaat.
• Doe de pinda's samen met het water en de kokosmelk in een pan en laat het op laag vuur al roerend net aan de kook komen.
• Voeg vervolgens de ketjap manis toe en roer dit door de satesaus.
• Maak de satesaus op smaak met sambal oelek. Wij hebben zelf ongeveer één theelepel gebruikt.

TIPS EN TRICKS

• Is de saus te dun naar je zin? Laat het dan nog even pruttelen zodat het wat verder inkookt. Vind je 'm juist te dik? Voeg dan wat extra water toe. Liever geen extra kokosmelk, want dat zijn extra calorieën.
• Je kunt deze satesaus prima invriezen. Dat hebben we zelf ook gedaan. Maak dus direct een lekkere pan vol en vries het in kleine porties in. Wil je een portie gebruiken dan kun je dit laten ontdooien en opwarmen in een pannetje. Waarschijnlijk moet je er dan wel een klein scheutje water (of melk) aan toevoegen.