

INGREDIËNTEN

Voor 3 personen
300 gram kipfilet
1 à 2 theelepels sambal oelek
50 ml ketjap manis
kipkruiden (op de verpakking staat hoeveel je ervan nodig hebt)
satéprikkers

PITTIGE KIPSPIESJES UIT DE OVEN

Bevat per portie: Kcal: 125 | Eiwit: 23,3 gr | Koolhydraten: 3,1 gr | Vet: 1,6 gr | Vezels: 0 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden en zet de satéprikkers in een glas water. Dit zorgt ervoor dat ze niet verbranden in de oven. Meng de ketjap, sambal en kipkruiden in een schaaltje.
• Snij de kipfilet in mooie blokjes en doe deze in de schaal met marinade. Probeer ervoor te zorgen dat de kip zo goed mogelijk onder staat. Hoe langer de kip in de marinade staat hoe beter (hoewel… op een gegeven moment wordt het er niet beter op, maar je snapt wat ik bedoel), maar ook 10 minuutjes marineren is zeker al de moeite waard. Uiteindelijk haal je de kip weer uit de marinade en rijg je de blokjes aan de satéprikkers.
• Tijd om de spiesjes af te bakken in de oven! Ze hebben ongeveer 10 tot 12 minuten nodig op 200 graden. Draai ze halverwege even om. Het afbakken kan op een bakplaat of op een rooster. Een rooster heeft mijn voorkeur omdat je daar mooie grillstrepen van krijgt. Smeer de spiesjes voor het bakken licht in met olijfolie. Olijfolie verdeelt de warmte goed en laat de spiesjes mooi glanzen.

TIPS EN TRICKS

• De spiesjes zijn naturel erg lekker, maar ze laten zich ook prima dippen in allerlei verschillende sauzen :)
• Lekker weer? Laat de oven maar uit, en grill ze lekker op de BBQ
• Eet de spiesjes met (oven)frietjes en een lekkere frisse salade