PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Kruidige kipspiezen met salade

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrooi de kip met peper en zout. Meng in een kom het citroensap met een halve eetlepel olie, korianderpoeder, paprikapoeder, knoflook en de sojasaus tot een marinade. Wrijf de kip in met de marinade. Dek de kom af en zet minimaal een half uur in de koelkast. Rijg de kipfilet daarna aan een satéprikker.
2. Laat een grillpan goed heet worden en bak de kipfilet in circa 7-10 minuten rondom goudbruin en gaar. Serveer met een salade van rucola, rode ui, tomaat, komkommer, een halve eetlepel olie en een beetje peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet in stukjes
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 50 g rucola
- [ ] 1 tomaat, in stukjes
- [ ] ¼ komkommer, in schijfjes
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 tl Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ tl paprikapoeder
- [ ] ½ tl korianderpoeder
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**275 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**31 g**