



Biologische kip-groentespiesjes met satésaus

op luchtige kokosrijst



ca. 35min



2 personen

Veel smaak met een licht pittige kick: dat zijn de belangrijkste kenmerken van het gerecht dat je vandaag in elkaar gaat draaien. Je brengt stukjes bio-kip, courgette en paprika heerlijk op smaak met een Indonesische kruidenmix. Vervolgens rijg je ze aan satéprikkers en roostert ze in de oven tot ze perfect gegaard zijn. Erbij maak je luchtige jasmijnrijst met kokosvlokken en een satésaus om je vingers bij af te likken.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 zakje kokosrasp
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen
- 140g satésaus ^{1,2,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- 6 satéprikkers
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je houten spiesjes gebruikt, week ze dan ongeveer 10 minuten in water voor gebruik.

Allergenen

gluten (1), pinda's (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 855kcal, vet 39.7g, koolhydraten 78.5g, eiwit 44.4g



1. Rijst voorbereiden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 250°C. Was de **rijst** grondig in een zeef tot het water helder blijft. Verhit een kleine kookpan op laag vuur met 2tl plantaardige olie en rooster de **kokosrasp** al roerende in 2-3min goudbruin.



4. Spiesjes roosteren

Rijg het **vlees** en de **groente** om en om aan 6 satéprikkers. Rijg daarbij steeds gelijktijdig **1 stuk paprika en courgette** aan de prikker. Leg de **kip-groentespiesjes** op een bakplaat met bakpapier en bak 12-15min in de oven tot het vlees licht gebruid is. Keer ze regelmatig om.



2. Kokosrijst koken

Voeg de **rijst** toe aan de kookpan met 300ml water en een flinke snuf zout en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



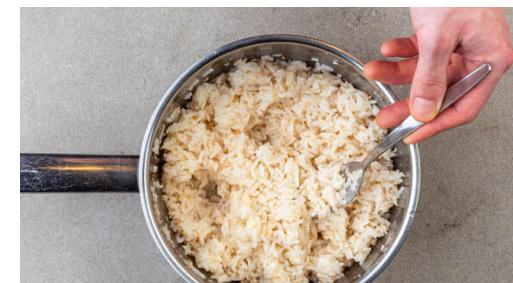
5. Saus voorbereiden

Pak een tweede kleine kookpan erbij en verhit hem op laag vuur. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Voeg **1-2el limoensap, 1tl limoenrasp**, de **satésaus** en de **tamari-sojasaus** toe aan de pan en verwarm al roerende 2-3min. Proef en voeg evt. **meer limoensap en -rasp** toe.



3. Spiesjes voorbereiden

Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in ca. 2cm brede plakken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in ca. 2cm grote stukken. Dep het **vlees** droog. Meng het **vlees** en de **groente** met de **kruidenmix**, een flinke snuf zout en 2el plantaardige olie.



6. Rijst losmaken

Roer de **kokosrijst** los met een vork en verdeel over de borden. Serveer de **kip-groentespiesjes** erbovenop en bedruip naar smaak met de **satésaus**. Serveer de **rest van de satésaus** erbij als **dip**.