

MARLEY SPOON



Kurkuma-kipspiesen met Thaise gemarineerde courgette

 30-40min  2 personen

Bij deze door Thailand geïnspireerde groene courgette-komkommersalade serveer je onze BBQ-favoriet: spiesjes met mals kippenvlees. Die bijzondere smaak is afkomstig van de geneeskrachtige specerij kurkuma. In India poetst men er zowaar de tanden mee omdat het het ze witter zou maken. Wij zeggen liever: even handschoenen aantrekken of handen wassen na gebruik. Dit okergele specerij heeft immers net als rode wijn vlekrisico.

Wat je van ons krijgt

- kippendijfilets
- jasmijnrijst
- courgette
- houten saté prikkers
- kokosrasp
- gezouten pinda's ⁵
- korianderzaad
- verse chilipeper
- verse gember
- mini-komkommers
- verse kurkuma
- beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- keukenrasp
- kleine koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- ovenschaal
- vijzel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Pas op voor geelwortel, de kleurstof is heel sterk. Was direct na bereiding je handen of gebruik handschoenen

Allergenen

pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800.0kcal, vet 33.3g, eiwit 45.2g, koolhydraten 76.4g



1. Kip marineren

Verwarm de barbecue voor (of gebruik een grillpan of grote koekenpan). Leg de **satéprikkers** in water te week. Snijd de **kippendijfilets** in stukken van 2-3 cm en rijg ze aan de **prikkers**. Leg de **spiesen** in een ovenschaal en giet de **yoghurt** er over.



4. Marineer groenten

Snijd ondertussen de **courgette** en **mini-komkommers** in dunne plakjes. Snijd **chilipeper** in dunne ringen, verwijder evt. zaadjes en zaadlijsten. Schil en rasp de **gember**. Meng de **chilipeper** en **gember** met 3el (bij voorkeur rijst) azijn, een flinke snuf suiker en een beetje zout. Roer tot de suiker is opgelost. Meng de **groene groenten** met de **dressing**.



2. Venkelzaad roosteren

Rasp de **kurkuma** (zie kooktip, links) boven de **yoghurt**. Doe het **korianderzaad** in een kleine droge koekenpan en bak 2min op middelhoog vuur tot het begint te geuren en neem uit de pan. Wie wil, kan de **zaadjes** met een vijzel of de botte kant van een mes kneuzen. Voeg dan het **korianderzaad** aan de ovenschaal toe.



5. Kip grillen

Als de barbecue of grillpan/koekenpan heet is, leg je de **spiesjes** erop. Bak ca. 5min rondom tot het **vlees** gaar is. Bestrooi met zout en peper.



3. Rijst koken

Spoel de **jasmijnrijst** in een zeef onder de koude kraan tot het water helder kleurt. Doe de **rijst** met 400ml water in een kleine kookpan en breng aan de kook. Zet het vuur laag, voeg een snuf zout en de **kokosrasp** toe en dek af met een deksel. Kook in 10min op laag vuur gaar. Zet daarna het vuur uit en laat de deksel erop tot serveren.



6. Serveren

Roer de **rijst** met een vork los en verdeel over de borden. Leg de **kipspiesjes** erop en de **gmarineerde courgette en komkommer** ernaast. Bestrooi met de **pinda's**.