



Kip met sojasaus, rijst en peultjes

Ingrediënten

- 10 Druppels MAGGI Hot Aroma Flacon Limited
- 1 Teentje knoflook
- 600 g Peultjes
- 15 g Rode Peper
- 300 g Kipfilet
- 225 g Rijst
- 1 el Gembersiroop
- 3 el Sojasaus
- 1 el Witte Wijnazijn
- 2 tl Koriander
- 1.5 el Sesamzaad
- 1 el Sesamololie
- 4 el Zonnebloemolie

Instructie

1. Meng in een kom de sojasaus, gembersiroop, azijn, sesamololie, knoflook en een theelepel Hot Aroma. Schep de kip erdoor en marineer 30 minuten. Week satéprikkers 15 minuten in koud water.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrooi met de koriander.
3. Rijg de kip aan de satéprikkers. Verhit een grillplaat op middelhoog vuur en bestrijk deze met de helft van de olie. Bak hierop de kipspiezen 10 minuten, draai ze halverwege. Bestrooi de spiezen met het sesamzaad.
4. Verhit de rest van de olie in een grote koekenpan of wok. Bak hierin op hoog vuur de Spaanse peper 1 minuut. Voeg de peultjes toe en bak, op hoog vuur, 3 minuten. Roer het limoensap erdoor.
5. Serveer de kipspiezen met de rijst en de peultjes. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

| | |
|--------------|-------------|
| koolhydraten | 73.15 g |
| Energie | 705.24 kcal |
| vetten | 28.49 g |
| Eiwit | 40.16 g |

25 Min

3 Porties