

Ingrediënten voor 2 personen

Gemarineerd saté met twee soorten vlees 300 g half om half blokjes kip en speklap plakjes voor marinade 1 kleine ui, fijn sap van 1 limoen 3 e olijfolie 1 e Worcestersaus 1/4-1/2 t chilipoeder (of een rode pepertje, fijn) 1 t komijn 1 t paprikapoeder 1 t bruine suiker 1 e verse koriander, fijn wat zout plakjes ui olie voor bakken 1. Meng marinade ingrediënten en marineer het vlees erin voor zolang dit voor je uitkomt. 2. Steek en plakje ui aan satéstokje dan stukje kipfilet, weer ui, speklap en herhaal proces eindigend met plakje ui. 4. Bak vlees bruin en gaar in een koekenpan.

Tijd: 30-60 min.

Keuken: Multi-cultureel

Gang: Hoofdgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Weekendhap (07/02/15)

Mijn motto; verzin maar eens elk weekend een makkelijke voedzame maal.

Bereidingswijze

Turkse brood met advocaat en tomatensalsa tomaten in blokjes hetzelfde hoeveelheid avocado in blokjes 1 rode peper, fijn 1 teentje knoflook, fijn 45 ml olijfolie 1 t komijnpoeder bosje verse krulpeterselie of koriander, fijn zout Meng alle ingrediënten en laat staan voor 20 min. Samenstelling van brood 1. Bak een Turkse brood af en laat afkoelen. 2. Snijd brood in breedten door midden. 3. Doen wat olijfolie in grote koekenpan en bak beiden helften brood krokant. 4. Lek salsa uit en verdeel salsa over onderste helft van brood.. 5. Doen bovenste helft van brood erop en snijd met een kartelmes de brood in 8 partjes. 6. Eten met satés.

