

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram kip 2 geperste teentjes knoflook. 2 eetlepels mosterd. 4 eetlepels suiker. 4 eetlepels tomatenketchup. 2 eetlepels geurige azijn. 5 eetlepels slaolie. 1 blik (240 gram) ananas op zware siroop. zout.

Tijd:	30-60 min.
Keuken:	Goedkoop en snel
Smaak:	Neutraal
Gang:	Bijgerecht
Eigen_keuken:	Nee
Vegetarisch:	Nee

Zoetzure kip met ananas.

Hulpmiddelen

Koekepan, zeef, kom.

Bereidingswijze

1. Snijd de kip in blokjes van 2 bij 2cm.
2. Meng in een grote kom de knoflook, mosterd en 2 eetlepels suiker en klop daar de ketchup, azijn en 2 eetlepels olie door.
3. Laat de ananas in de zeef op deze kom uitlekken. Neem de zeef weg en klop het ananassap en een halve theelepel zout door de rest.
4. Schep de kip in de marinade en zet deze afgedekt in de koelkast. Ongeveer 1 tot 2 uur laten staan zodat het vlees goed gemarineerd is.
5. Verhit een koekepan en voeg de rest van de olie toe.
6. Haal de kip met zo weinig mogelijk marinade uit de kom en bak ze onder af en toe keren zachtjes gaar. Schep na 4 minuten bakken wat van de marinade over het vlees. Controleer na 6 minuten of het vlees al gaar is.
7. Snijd de schijfjes ananas in 8 stukken.
8. Doe de blokjes kip in een schaal en schep de stukjes ananas er door heen. Eet smakelijk