



Mediterrane kip-paprikaspiesjes met tomatensalsa

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 140 g notenrijst
- 🍴 1 rode paprika
- 🍴 2 el arachideolie
- 🍴 1½ el Mediterrane kruiden
- 🍴 175 g kipblokjes
- 🍴 1 tomaat
- 🍴 10 g peterselie
- 🍴 1 el kappertjes
- 🍴 200 g Italiaanse roerbakgroente

MATERIAAL: satéprikkers, grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een ruime pan water en eventueel zout aan de kook.
2. Voeg als het water kookt de rijst toe.
3. Kook in 8 minuten gaar.
4. Giet af en laat met een deksel op de pan staan tot gebruik.
5. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en groene steelaanzet en snijd het vruchtvlees in stukjes van 2 cm.
6. Meng 1 el olie, de Mediterrane kruiden, kipblokjes, paprika en peper naar smaak in een kom.
7. Rijg de paprikastukjes en kipblokjes om en om aan de satéprikkers.
8. Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de kipspiesjes in 8-10 minuten op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar.
9. Was ondertussen de tomaat en snijd in blokjes.
10. Snijd de peterselie en kappertjes fijn.
11. Meng met de tomaat en 1 el olie.
12. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
13. Verhit de rest van de olie in een wok of hapjespan en bak de roerbakgroente 2 minuten op hoog vuur.
14. Voeg de notenrijst toe en bak nog 3 minuten al omscheppend mee.
15. Verdeel de rijst met groenten en de spiesjes over de borden.
16. Serveer met de tomatensalsa.

TIP: De kip-paprikaspiesjes zijn ook geschikt om op de barbecue te bereiden. Houd daarbij dezelfde bereidingstijd aan, maar week de satéprikkers voor in water om verbranden tegen te gaan.

BRON: ah.nl

