



Plantaardige kip saté - Sate ayam berbahan dasar nabati

Dit recept met vega kip saté spiesjes is ideaal als voorgerecht of als hoofdgerecht in combinatie met rijst. Steek de welbekende kipspiesjes in een nieuw jasje door deze te maken van plantaardige kipstuckjes en een zelfgemaakte satésaus. Door de toevoeging van een frisse en pittige

komkommersalade maakt dit Indonesische gerecht helemaal af!

2 personen

⌚ 20 minuten

Dit heb je nodig:

- ✎ ½ komkommer
- ✎ 1 limoen
- ✎ ½ rode peper
- ✎ 1 el sesamolie
- ✎ 2 el pindakaas met stukjes pinda
- ✎ 1 el sojasaus
- ✎ 50 ml water
- ✎ 180 g vega kipstuckjes
- ✎ 2 el olijfolie

Materiaal: satéstokjes

Zo maak je het:

1. Sla een aantal keer met een fles op de komkommer, dit maakt de komkommer zacht en beter bruikbaar voor de marinade.
2. Snijd de komkommer vervolgens in blokjes.
3. Snijd de limoen doormidden en pers het sap van beide helften uit.
4. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn.
5. Mix de rode peper met de sesamolie en de helft van het limoensap.
6. Voeg de komkommer toe mengsel en meng goed.
7. Meng de pindakaas, sojasaus, overgebleven limoensap en het water in een pan op middelhoog vuur en roer goed door.
8. Warm rustig op, maar laat niet koken.
9. Voeg nog een beetje water toe als de saus te dik is.
10. Spies ondertussen de vega kipstuckjes op een stokje.
11. Verwarm de olijfolie in een pan en bak ze goudbruin en gaar.
12. Serveer de spiesjes met de satésaus en de komkommersalade.

- ✎ Plantaardige vervangers voor kip zijn steeds populairder geworden, zowel bij vegetariërs en veganisten als bij mensen die hun vleesconsumptie willen verminderen. Deze alternatieven bieden een heerlijke en voedzame optie die geen dierenleed of milieuschade met zich meebrengt.
- ✎ Een van de bekendste plantaardige vervangers voor kip is seitan, gemaakt van tarwegluten. Seitan heeft een stevige textuur en een hartige smaak, waardoor het perfect is voor het nabootsen van gegrilde kip. Tofu is een ander veelgebruikt alternatief. Door tofu goed te marinieren en te kruiden, kan het een vergelijkbare textuur en smaak als kip krijgen.
- ✎ Een recentere ontwikkeling zijn plantaardige kipvervangers op basis van erwtenproteïne, soja of champignons. Deze producten zijn vaak verkrijgbaar als nuggets, strips of burgers en bieden een authentieke kipachtige smaak en textuur. Ze bevatten ook vaak een goede hoeveelheid eiwitten. De Like Chicken Bites zijn hier een goed voorbeeld van. Deze plantaardige variant voor kip is niet te onderscheiden van dierlijke kip.
- ✎ Naast de genoemde vervangers zijn er ook steeds meer innovatieve producten op de markt die gebruikmaken van andere plantaardige ingrediënten zoals jackfruit, lupine, zeewier en paddenstoelen om kip na te bootsen. Deze producten bieden een breed scala aan smaken en texturen.
- ✎ Kortom, plantaardige vervangers voor kip bieden een smakelijk en duurzaam alternatief voor traditionele kipproducten. Met de groeiende vraag naar plantaardige opties worden er voortdurend nieuwe en verbeterde producten ontwikkeld die consumenten in staat stellen om van heerlijke kippgerechten te genieten zonder het gebruik van dieren.

BRON: eatertainment.nl



Selamat makan