



Gelakte kippenpiesjes met wortelsalade



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

- 1 sinaasappel (of 60 ml vers sinaasappelsap)
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel komijnzaadjes
- 1 eetlepel arachideolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 800 gram kipfilets
- 12 wortels

Bereidingswijze

- 1.** Meng het sinaasappelsap met de honing, de komijnzaadjes, de arachideolie, het citroensap en de knoflook.
- 2.** Snij de kipfilets in langwerpige plakken en meng met de helft van het mengsel (hou de andere helft apart). Zet 30 minuten in de koelkast en rijg daarna aan spiesjes. Schik de spiesjes op een bakplaat en zet in de oven onder de hete grill. Laat 2 minuten garen aan elke kant. Bestrijk met de marinade die in de bakplaat druipt.
- 3.** Schil de wortelen en snij ze met een dunschiller in dunne reepjes. Meng met de rest van de marinade. Serveer bij de kipspiesjes.