

Kipsaté met gebakken rijst en rode saus



2 personen



50 minuten

Ingrediënten:

- 200 gr kipfilet in blokjes
- 1 eetl. Kikkoman sojasaus
- 1 theel. vloeibare stevia
- 2 teentjes knoflook
- paprikapoeder
- 3 tomaten in stukjes
- 2 uien in kleine stukjes
- 10 champignons in plakjes
- cayennepeper
- kopje bouillon (Opkikker)
- 200 gr gekookte zilvervliesrijst
- bakspray

Bereidingswijze:

1. Marineer de kipblokjes met de Kikkoman sojasaus, de zoetstof, paprikapoeder en 1 teentje geperste knoflook en laat dit een half uur marineren.
2. Rijg het vlees aan stokjes.
3. Bak de saté +/- 2 x 5 minuten om en om onder een hete grill of in de grillpan licht ingevet met bakspray.
4. Bak ondertussen in een andere pan de uien.
5. Doe er daarna de champignons bij en bestrooi met cayennepeper en paprikapoeder.
6. Doe er dan de tomaten en de laatste teen knoflook uitgeperst bij en bak nog even door. Doe er eventueel wat water of bouillon bij.
7. Bak de rijst even op in een antiaanbakpan en doe er tijdens het bakken 1-2 lepels bouillon bij.
8. Serveer het geheel met een frisse salade.