MAISON PRIMAGO

KIPSPIES

Ingrediënten voor 4 spiesen:

- 400 gram kipfilet
- 8 stukken rode paprika
- 8 champignons
- 8 stukken courgette
- 1 teentje knoflook
- 2 el. ketjap
- versgemalen peper en aromat
- takje rozemarijn

Bereiding:

Snijd de kip in 16 blokjes en marineer ze 30 minuten in ketjap, knoflook aromat en peper.

Borstel intussen de champignons schoon en rijg om en om de groenten en de kip aan de spies. Grill de spiesen circa 6 minuten op een hete barbecue of grillplaat. Zorg dat de kip goed gaar is.

Lekker met marsala saus een salade en stokbrood

Voor de koolhydraatarme variant laat je het stokbrood weg.