

## Mediterrane kipspiesjes



### Ingrediënten voor 4 personen:

400 g kipfilet

2 teentjes knoflook

1 citroen

4 eetlepels olijfolie

1 theelepel gedroogde oregano

1 aubergine

1 courgette

1 rode paprika

1 groene paprika

100 g gemengde sla

2 tomaten

1 ciabattabrood

Extra nodig: satéstokjes

### Bereiding

Leg de satéstokjes in water. Snij de kip in blokjes. Pel en snipper de knoflook. Rasp de citroenschil (1 eetlepel rasp nodig) en pers de citroen uit (3 eetlepels nodig, rest wordt niet gebruikt). Meng in een grote kom 3 eetlepels olijfolie met knoflook, oregano, 2 eetlepels citroensap, peper en zout. Meng de

kip door de marinade. Maak de aubergine en courgette schoon en snij ze in plakken. Maak de paprika schoon en snij in grove stukken.

Rijg de kip en groenten aan stokjes. Bedruip de stokjes met de rest van de marinade. Grill de stokjes op barbecue of grillpan in ongeveer 10 minuten gaar. Maak een dressing van de rest van de olijfolie, 1 eetlepel citroensap, peper en zout en meng met de sla. Snij de tomaten in partjes en verdeel ze over de sla. Serveer met ciabattabrood.

**Bevat per portie:**

310 kcal

26 g eiwit

17 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet

10 g koolhydraten

4 g vezel

**Bereidingstijd:** 25 minuten

**FLINDAL®**