

Gegrilde kip met limoen-chili marinade

Aantal personen: 4

400 gram kippenborst filet (zonder vel)

Pancoating spray

2 eetlepels verse koriander, fijngehakt

1 limoen

Voor de marinade:

80 ml limoensap

1 teentje knoflook, geplet

2 eetlepels versgeraspte gember

1 eetlepel suikervrije/zoutarme sojasaus (bijv. van Kikkoman)

1 kleine rode peper, fijngehakt

2 lente-uitjes, fijngehakt

Snij de kip in gelijkmatige stukken van ongeveer 2 bij 2 centimeter.

Meng ondertussen een afsluitbare kom de ingrediënten voor de marinade, voeg dan de stukken kip toe en hussel alles goed door elkaar zodat ieder stukje kip bedekt is met de marinade. Dek de kom af en zet minstens 2 uur in de koelkast, dit kan ook een hele nacht zijn.

Verhit de grillpan of barbecue bestuif met pancoating en bak de kip aan beide kanten bruin en zacht.

Bestrooi met koriander en dien op met limoenpartjes.

Serveer met rijst en een frisse pittige salade.

