



Ingredienten

4 kipfilets
2 eetl. limoensap
0,75 dl zoete chilisaus
2 eetl. ketjap manis

Bereiding

Snij eventueel vet van de kippenfilets en snijd ze horizontaal doormidden.
Leg de stukken kip in een ondiepe, zuurbestendige schaal.

Doe het limoensap in een kom en klop er de zoete chilisaus en ketjap manis door.

Giet de marinade over de kip.
Dek de schaal af en zet hem 2 uur in de koelkast.

Rooster, grill of braad de kip 20 minuten in een voorverwarmde oven* van 200Gr, of tot de kip gaar is.

* Ik heb de kip gebakken in een grillpan op het vuur. Bestijk de kipfilets regelmatig met de marinade die achtergebleven is in de schaal.

Voedingswaarde per persoon:

210 Kcal
35 gr eiwit
4,5 gr vet
4 gr koolhydraten
1 gr voedingvezels
85 mg cholesterol

Algemeen

👤 : 4

🕒 : 15 minuten + 2 uur marineren

📖 : Kookboek: Het low-fat kookboek

🖨️ : [Afdrukken](#)

