



Kip shish taouk met knoflooksaus

Malse Libanese kipspiesjes gemarineerd in yoghurt, citroen en knoflook, geserveerd met een luchtige knoflooksaus (toun). Een echte klassieker van de Libanese grill.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

800 gr kipfilet, in blokken van 3 cm
150 gr Griekse yoghurt
4 eetlepel olijfolie
sap van 1 citroen
4 teentjes knoflook, geperst
1 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
0,5 tl kaneelpoeder
1 tl tomatenpuree

1 tl zout
0,5 tl zwarte peper
Voor de toum: 4 teentjes knoflook
200 ml neutrale olie
1 eetlepel citroensap
0,5 tl zout
1 eiwit (voor stevige binding)

Bereidingswijze

1. Meng in een ruime kom de yoghurt met de olijfolie, het citroensap, de geperste knoflook, paprikapoeder, komijn, kaneel, tomatenpuree, zout en peper tot een gladde marinade.
2. Doe de kipblokjes erbij en meng goed zodat elk stukje bedekt is. Dek af en laat minstens 3 uur, liefst een nacht, in de koelkast marineren.
3. Voor de toum: pureer de knoflook met het zout in een hoge beker of keukenmachine tot een pasta.
4. Voeg het eiwit toe en giet dan al mixend de olie in een heel dun straaltje erbij, zodat een dikke, luchtige saus ontstaat. Roer op het einde het citroensap erdoor.
5. Rijg de gemarineerde kipblokjes op spiesen. Als je houten spiesen gebruikt, week ze eerst 20 minuten in water.
6. Verwarm een grillpan of barbecue op hoog vuur en gril de spiesen 12 tot 15 minuten, regelmatig kerend, tot ze mooi gekleurd en gaar zijn.
7. Laat de spiesen enkele minuten rusten onder een vel folie zodat de sappen zich verdelen.
8. Serveer de shish taouk warm met de toum, wat warm platbrood en een frisse salade.

Dranktip

Zero Sugar Witte Wijn (Pure the Winery) Soepele witte wijn (sauvignon & chardonnay), bloemig en fris. Past goed bij kip en kalkoen. 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij [Pure the Winery](#)