

Groentenspiezen met pindasaus / Vegetable kebabs with a peanut sauce



Boodschappenlijstje

1 rode paprika
1 gele paprika
6 cherry tomaatjes
4 lente-uitjes
½ courgette
arachideolie

voor de pindasaus

1 eetlepel arachide olie
1 sjalotje, fijngehakt
½ theelepel gemalen chilivlokken
1 teentje knoflook, geperst

optioneel rijst, om te serveren

Zo marineer je de groentenspiezen

Was en snij de groenten en roer ze door elkaar in een kom.
Combineer de marinade-ingrediënten in een aparte kom, giet het over de groenten en roer door.
Zorg ervoor dat de groenten gelijkmatig bedekt zijn, dek ze af en laat ze twee uur marinieren.

Pindasaus

Verhit de olie, fruit de sjalot tot hij bruin begint te worden, voeg de chili toe en bak 1 minuutje.
Roer er stevig twee eetlepels marinade van de groenten, de knoflook, suiker en pindakaas door. Voeg
beetje bij beetje de kokosmelk toe, breng aan de kook en laat twee minuten zachtjes stoven.
Roer het citroensap erdoor en breng de saus op smaak met zeezout en versgemalen peper.

Rijg de gemarineerde groenten aan spiesjes.

Bestrijk met een beetje olie en grill ze ongeveer 15 minuten op de BBQ, af en toe draaien.
Verwarm de pindasaus voorzichtig opnieuw en serveer de spiezen op een bedje van rijst.

Groentenspiezen met pindasaus / Vegetable kebabs with a peanut sauce



Shopping list

1 red pepper
1 yellow pepper
6 cherry tomatoes
4 spring onions
½ courgette
groundnut oil, for grilling

for the peanut sauce

1 tablespoon groundnut oil
1 shallot, finely chopped
½ teaspoon ground chili flakes
1 garlic clove, crushed

optional rice, to serve

for the marinade

2-3 tablespoons soy sauce
1 garlic clove, crushed
1 teaspoon sugar
pinch of ground ginger
sea salt, to taste
freshly ground black pepper, to taste

1 tablespoon dark brown sugar
110g peanut butter, 100%
150ml coconut milk
½ lemon, juice only

How to make the vegetable kebabs

Wash and cut the vegetables and mix them in a bowl.

Combine the marinade ingredients in a separate bowl and pour over the vegetables

Making sure the vegetables are evenly coated, cover and leave to marinate for two hours.

Peanut sauce

Heat the oil, fry the shallot until starting to brown, add the chili and cook for one minute.

Firmly stir in two tablespoons of marinade from the vegetables, garlic, sugar and peanut butter. Add the coconut milk a little at a time, bring to the boil and simmer gently for two minutes.

Stir in the lemon juice and season to taste.

Thread the marinated vegetables on to skewers.

Brush with a little oil and grill on the BBQ for about 15 minutes, turning occasionally.

Gently re-heat the peanut sauce and serve the kebabs on a bed of rice.