

Recept voor saté van Ans van den Broek

Saté per portie. Satésaus per portie Marinadetijd ± 1 uur

Benodigdheden; Snijplank – wok – plastic zak – sauspannetje.
Voor het marinieren van vlees gebruik ik een plastic zak waar ik de lucht uit druk. Zo trekken de smaken beter in het vlees.

Ingrediënten:

Satévlees naar keuze; Kip—varken--of tofu. ± 100 gram

Ketjap manis

Azijn

1 teentje knoflook

Sambal

Arachideolie = pindaolie

Pindakaas

Scheutje melk of water

Optioneel 1 rode peper

Marinade; 4 eetlepels ketjap manis

1 eetlepel azijn

1 geperste knoflookteen

1 theelepel sambal

1 eetlepel arachide olie (=pindaolie)

Blokjes vlees naar keuze.

Doe de marinade en het vlees in de plastic zak en druk er zoveel mogelijk lucht uit. Leg dit een uurtje in de koelkast. Een kwartier voor het gebruik uit de koelkast halen en een beetje op temperatuur laten komen.

Doe in een wok 4 eetlepels arachideolie om het vlees te bakken.

Als de olie heet is mag het vlees met de marinade in de pan.

Ongeveer 15 minuten garen onder af en toe omscheppen.

Satésaus; Doe in een sauspannetje;

2 flinke scheppen pindakaas

4 eetlepels ketjap manis

1 geperste knoflookteen

4 eetlepels melk of water

1 rode peper in ringen = optioneel

Verwarm de saus op niet te hoog vuur, tot de pindakaas gesmolten is.

Handig om eerst de saus te maken en dan het vlees te bakken. Als het vlees gaar is kan de saus eraan toegevoegd worden.