

Souvlaki van kip

Souvlaki betekent spies, dus vlees op een stokje en eigenlijk hetzelfde zoals wij gewend zijn, de satéstokjes. Maar de crux zit 'm natuurlijk in de marinade. Ieder land heeft zijn eigen tradities en zo marineren we in Griekenland vooral met olijfolie, citroensap, knoflook en kruiden. De citroensap (of soms wordt er ook azijn gebruikt) zorgt ervoor dat de eiwitten (aminozuren) in het vlees worden "afgebroken". Dit klinkt vreemd maar het zuur zorgt ervoor dat het vlees malser wordt en dat het niet uitdroogt als je het bakt. Souvlaki is in Griekenland een echt fastfood/frietzaak/patatzaak gerecht. Als je tijdens je vakantie naar een markt gaat dan zie je ook vaak een soort van frietkraam staan met aan de zijkant een BBQ, hier worden de souvlaki's gebakken en verkocht.

Voor: 6 stokjes

Bereidingstijd: < 15 minuten + minimaal 2 uur marinadetijd

Ingrediënten

- 400 gram kippedijen (of kipfilet)
- 2 eetlepels olijfolie
- Sap van 1 citroen
- 2 eetlepels gedroogde oregano
- 1 teentje knoflook
- Zout en peper

Bereiding souvlaki van kip

1. Snij de kip in blokjes (ongeveer 2x2 cm).
2. Meng alle andere ingrediënten door elkaar en voeg hier de kip aan toe. Om dit goed te mengen is dit het handigst om met je handen de marinade in het vlees te "masseren".
3. Zet alles afgedekt weg in de koelkast zodat de marinade goed kan intrekken. Als ik tijd heb, kies ik ervoor om dit 1 dag van tevoren te doen.
4. Rijg de stukjes kip op een stokje.
5. Verwarm de BBQ of de grillpan en grill de kipsouvlaki rondom bruin en gaar.
6. Doe dit niet op hoog vuur of de heetste plek van de BBQ want dan wordt de kip wel bruin maar niet gaar. Beter is te kiezen voor een rustiger vuur/middelhoog en draai regelmatig.

Lekker met een [griekse salade](#) en [tzatziki](#).