

Pittige Cajun spiezen / Hot&spicey Cajun kebabs



De boodschappen

- 750 gram kipfilet
- 25 gram Cajun kruiden (Jumbo supermarkt)
- 2 eetlepels vers citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- satéstokjes
- zak AH barbecuekolen
- pakje aansteekblokjes
- lange lucifers

Begin liefst een dag van te voren!

Voor dit authentieke recept uit het zuiden van de USA zijn de twee belangrijkste bestanddelen biologische scharrelkip, vers en sappig en de originele Amerikaanse Cajun kruiden.

Die kruiden vind je gek genoeg ook bij Jumbo, de kip kopen wij bij de De groene weg in Rotterdam. Een heel goede biologische slager zoals er ongetwijfeld door heel Nederland te vinden zijn.

Zo maak je de spiesjes:

- Snij de kipfilet in kleine blokjes en zet de satéstokjes een uurtje in water.
- Meet twee eetlepels olijfolie af in een kom en voeg twee eetlepels citroensap toe.
- Weeg de Cajunkruiden en roer alles door elkaar.
- Roer dan de kipblokjes erdoor.
- **Laat de kipblokjes minimaal 4 uur marineren in de ijskast.** Nog lekkerder worden de spiesjes als je de marinade een nachtje in de kip laat inwerken
- Zet de afgedekte schaal in de ijskast.
- Steek de barbeque aan en wacht tot de kolen gloeiend heet zijn.
- Rijg het vlees aan de stokjes.
- Barbecue de spiezen +/- 6 minuten per kant.

Serveer de pittige Cajun spiezen met rijst en gegrilde groenten. Als sneeuw voor de zon verdwijnen ze...lekker!

Pittige Cajun spiezen / Hot&spicey Cajun kebabs



Shoppinglist

- 750 gram chickenbreast
- 25 gram Cajun herbs (Jumbo Supermarket)
- 2 table spoons fresh lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- skewers
- Bag of barbecue coal
- package of fire lighters
- long matches

Preferably start one day in advance!

To make this authentic recipe from the south of the USA are these the two main ingredients, free range chicken, fresh and juicy and the original American Cajun herbs.

The herbs you find at Jumbo Supermarkets oddly enough, the chicken we buy at De Groene Weg in Rotterdam. A very good biological butcher as you find many more throughout the Netherlands.

Here's how the Cajun kebabs are made

- Cut the chicken in small cubes.
- Measure two tablespoons of olive oil in a bowl.
- Add two tablespoons of lemon juice.
- Weigh the Cajun herbs and stir it all together.
- Coat the chicken cubes with it.
- **Let the chicken cubes marinate in the fridge for a minimum of four hours.** The kebabs will taste better still if you leave them in the fridge to marinate overnight.
- Place the covered bowl in the fridge.
- Light the BBQ and wait until the coals are hot.
- Soak the skewers for half an hour and lace the meat on them.
- Bbq the skewers +/- 6 minutes on each side.

Serve the spicy Cajun kebabs with rice and grilled veggies. Proof of the pudding is in eating...very hot & tasty!