

Jerk chicken

slowcooker

Ingrediënten:

voor : 6 personen

- 1 1 kg a 1,5 kipfilet.
- 2 2 eetlepels honing.
- 3 marinade:
 - a 2 grof gesnipperde uien.
 - b 3 flinke rode pepers, grof gehakt.
 - c 3 a 6 tenen knoflook gehakt.
 - d 5 cm gemberwortel gerapt of gehakt.
 - e handvol thijm.
 - f 1 theel. piment.
 - g 1,5 dl appelazijn.
 - h 1,2 dl lichte sojasaus kikkoman.
 - i 2 eetlepels honing.
 - j zout en peper.

Bereiding:

- 1 snij de kipfilet in grote stukken. en leg dit in de slowcooker.
 - 2 Doe alle ingrediënten van de marinade in de blender en maal dit tot een natte marinade.
 - 3 giet de marinade over de kip.
 - 4 zet de schaal met kip en marinade minimaal 4 uur maar liever een dag in de koelkast.
 - 5 Doe de kip en de marinade in de slowcooker.
 - 6 Doe de deksel erop en zet de slowcooker 6 uur op low, tot de kip mals is.
 - 7 hierna de kip bedruipen met honing en op BBQ of oven even crispy nabakken.
- * serveer met rijst een wrap of gebakken /ovenaardappelen, coleslaw of mais met kruidenboter.
- * bijzondere zuur/scherpe smaak.

