Gemarineerde BBQ-spiesjes



Ingredienten voor 4 Personen

350 g	Varkenshaas
3 teentjes	Look
2 eetlepels	Olijfolie
1 eetlepel	Appelstroop
1 eetlepel	Ketchup
1	Ui
4	Tomaten
	Peper
	Zout

Bereiding

1. Snijd de knoflook fijn.
2. Meng de knoflook, de olijfolie, appelstroop en ketchup. Kruid af met peper en zout.
3. Snijd het varkensvlees in grove stukken en meng in de kom met de marinade. Laat enkele uren afgedekt intrekken in de koelkast.
4. Snipper ondertussen de ui en ontvel de tomaten en snijd in blokjes.
5. Vet een pan in met olijfolie en fruit de ui en de andere helft van de knoflook gedurende 2 minuten op middelhoog vuur.
6. Voeg de tomaten en de andere helft van de chilipeper toe en laat 5 minuten sudderen. Kruid af met peper en zout en laat afkoelen.
7. Spies het gemarineerde vlees op stokjes en grill in ongeveer 8 minuten gaar op de barbecue of in een grillpan.