

HOOFDGERECHT

Stoofpotje van scampi's, mantelschelpnoten en mango's

Ingrediënten (4 personen)

- 500 g scampi's (diepvries, Kelvin)
- 400 g mantelschelpnoten (diepvries, Kelvin)
- 200 g bladspinazie (diepvries, Ringis)
- 200 g peultjes
- 250 g sojascheuten
- 2 lente-uitjes
- 3 mango's
- 2 sjalotten
- 1 koffiel. limoensap
- 1 dl droge sherry (Fino)
- 1 blokje groentebouillon
- 2 eetl. boter
- 2 eetl. sojasaus
- 1 eetl. ketjap manis
- 5 takjes verse koriander
- 1 mespunt cayennepeper (Topaz)
- peper en zout

Voorbereiding

- Snipper de sjalotjes, de lente-uitjes en de koriander fijn.
- Schil en ontpit de mango's en snij ze in blokjes.
- Pel de scampi's indien u dat wenst (dat gaat gemakkelijk als u ze even in heet water legt).

Bereiding (5 min. + 20 min. kooktijd)

1. Laat de boter heet worden in een hoge braadpan en fruit er al roerend gedurende 2 min. de fijngesnipperde sjalotten in.
2. Voeg 2/3 van de mangoblokjes toe, de sherry, het bouillonblokje en 1 dl water. Dek af en laat gedurende 10 min. sudderen.
3. Doe er dan de diepgevroren scampi's bij, de sojascheuten, de sojasaus, de ketjap manis en kruid met cayennepeper, peper en zout. Laat gedurende 5 min. verder stoven.
4. Voeg tot slot ook de diepgevroren spinazie toe, de peultjes, de diepgevroren mantelschelpen en de overgebleven mangoblokjes. Laat nogmaals 5 min. stoven.

Afwerking

Versier uw stoofpotje met de lente-uitjes en koriander, giet er het limoensap bij en dien op met basmatirijst of verse pasta.

Recept uit het Colruyt-kookboek
'Stoof- en sudderpotjes'.

	Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)		
Energie	384 kcal	Koolhydraten	29,5 g
Eiwitten	39,4 g	Vetten	9,1 g

Mango: info en culinaire tips

Mango is de koning van het tropische fruit en komt oorspronkelijk uit India. Hij kan variëren qua kleur: van groen, over geel, tot rood. Het vruchtvlees van de mango is oranje. Het is een **geparfumeerde, gesuikerde vrucht**. Een mango is rijp wanneer u er met uw vinger in kan drukken.



Beschikbaarheid

U vindt mango's **het hele jaar door** in de versmarkt.

Bewaring

Een rijpe mango kan u **3 à 4 dagen bewaren op kamertemperatuur**. Om het rijpingsproces te versnellen, steekt u de mango samen met een rijpe banaan in een plastic zak.

Voedingswaarde

Mango's zijn rijk aan **vitamine C** en **vezels**. Ze leveren **kalium** en **provitamine A**.

Mango snijden

Snij de mango in 2 en verwijder de pit. Snij het vruchtvlees met een mes in partjes. Maak vervolgens sneetjes in de partjes zodat u het vruchtvlees makkelijk kan losmaken van de schil.

Culinaire tips

Door zijn **exotische, frisse smaak** is mango heerlijk om zo te eten of om te verwerken in een fruitsalade. Mango doet het goed in oosterse gerechten, sausen en sorbets, en is ook ideaal bij een stuk vlees.

Het Colruyt-kookboek 'Stoof- en sudderpotjes' bundelt 63 recepten van lekkere klassieke gerechten in een hedendaags jasje.

Ontdek nog andere lekkere ideeën op **www.colruyt.be** > Lekker Koken.



Groenten en fruit: da's de klok rond genieten!

Colruyt neemt deel aan de nationale campagne 'All Day Long' die het eten van verse groenten en fruit wil stimuleren.

