

Kaatjes receptenrubriek

Gezonde en visuele recepten
met weinig ingrediënten

Pittige mangosalade



Ingrediënten



Resultaat

Ingrediënten: FOTO

1 limoen
1 rode ui
1 mango
0,5 komkommer
3 eetlepels zoute pinda's
1,5 eetlepel vissaus
1 of enkele rode pepertjes

Resultaat: FOTO

Werkwijze:

1. Maak deze salade het liefst enkele uren voordat je gaat eten.
2. Heb je genoeg ruimte?
3. Zijn je handen schoon? Dan kun je beginnen.
4. Zet vast klaar: een snijplank, een snijmes, een dunschiller, een rasp, een citruspers, een kom, een lepel, een afvalkom.
5. Zet je snijplank, de schaal en de afvalkom voor je neer.
6. In de afval kom verzamel je de schillen van de groente en het fruit.
7. Rasp de schil van de limoen.
8. Pers de limoen uit.
9. Doe het rasp en het sap van de limoen in de slakom.
10. Voeg 1,5 eetlepel vissaus toe. Roeren. Dit is de dressing.
11. Schil de halve komkommer. Snijd de komkommer in de lengte doormidden.
12. Snijd de komkommer in schijfjes. Doe de komkommer bij de dressing.
13. Pel de schil van de rode ui.
14. Snijd de ui doormidden. Snijd de ui nu in reepjes.
15. Doe de ui in de slakom.
16. Schil de mango.
17. Snijd de mango.
<http://www.ah.nl/allerhande/video/R-V1324783/mango-snijden>
18. Doe de stukjes mango in de slakom.
19. Meng de salade.
20. Nu komt het pittige gedeelte. Snijd 1 of meer pepers doormidden.
21. Verwijder de zaden en de zaadlijsten.
22. Snijd de pepertjes in kleine stukjes. Doe de pepertjes bij de salade.
23. Giet de dressing (van stap 10) over de salade. Goed mengen.
24. Garneer de salade met pinda's.
25. Onthoud hoeveel pepertjes je in de salade doet. Dat is handig voor de volgende keer.
26. Netjes opruimen.
27. Doe de afwas.

Karen den Dekker is kookpedagoog en is gespecialiseerd in autisme. Haar zoon van 10 heeft klassiek autisme. Ze heeft kookgroepjes voor kinderen en jongeren in haar praktijk in Geldrop. En ze geeft kookbegeleiding bij volwassenen aan huis. Ze geeft individuele begeleiding aan (extreem) kieskeurige eters. Ze maakte een visueel kookboek | **Autisme & koken. Stap voor stap kookboek voor kinderen en jongeren** | en won daarmee een Nederlandse kookboekenprijs.

Website: www.inkaatjeskeuken.nl