



Noedels met gamba's en mangosalsa

• • •

De mangosalsa is zoet en lichtpittig van smaak en gaat goed samen in combinatie met de smaak van de gamba's. Door de sesamzaadjes kort in een pan te roosteren geef je ze veel meer smaak en is het een heerlijke toevoeging aan dit gerecht.



2p



30m



2d

INGREDIËNTEN

- 150 g volkoren mihoen of volkoren noedels
- 1 el sap van een citroen
- 2 el sesamzaadjes
- 1 rode paprika
- $\frac{1}{2}$ rode peper
- 2 takjes bladpeterselie
- 1 mango
- 1 teen knoflook
- 225 g gamba's
- 150 g sugarsnaps
- 75 g taugé
- 2 el sojasaus



Tip

In plaats van mango kun je ook ananas gebruiken voor de salsa.



- 1 • Voeg de noedels toe aan een pan met gekookt water en laat ze 4 min. afgedekt koken. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Meng met 1 el citroensap en 1 el olijfolie.
- 2 • Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster kort de sesamzaadjes. Haal ze uit de pan en zet even apart.
- 3 • Pers of snijd de knoflook fijn. Verhit 1 el olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Bak de gamba's 3-4 min. op middelhoog vuur.
- 4 • Snijd de rode paprika in reepjes, de rode peper en bladpeterselie fijn en de mango in kleine blokjes. Verhit in een andere pan nogmaals 1 el olijfolie en bak de paprika en sugarsnaps 4 min. op middelhoog vuur. Voeg daarna de taugé toe en bak nog 2 min. mee samen met de sojasaus. Meng tenslotte de sesamzaadjes erdoorheen.
- 5 • Meng in een schaal de fijngesneden mango met de bladpeterselie en rode peper voor de salsa. Meng de noedels met het groentemengsel.

GEMIDDELTE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
632	14 g	2 g	81 g	11 g	39 g

MEPAL

voor altijd