

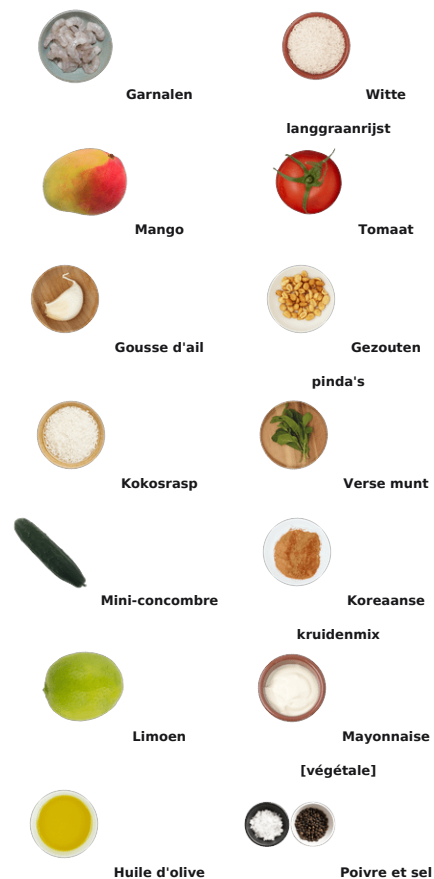


Scampibowl met mango, pinda's en salsa

met rijst, limoen, munt en kokos

Légumes ++

Durée de préparation : 25 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/scampibowl-met-mango-pindas-en-salsa-371>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen (gram)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (gram)	75	150	225	300	375	450
Mango (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (gram)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (gram)	5	10	15	20	25	30
Verse munt (gram)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (el)	1	2	3	4		
Huile d'olive (el)	½	1	1½	2		

Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		
----------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--	--

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kJ)	3129 kJ
Energie (kcal)	748 kcal
Vetten	32.1 g
waarvan verzadigd	6.9 g
Koolhydraten	89.4 g
waarvan suikers	21.3 g
Vezels	6.8 g
Eiwitten	23.9 g
Zout	1.6 g

Allergens

Céleri, Peut contenir des traces d'allergènes, Amandes, Arachides, Fruits à coque, Gluten, Blé, Soja, Graines de sésame, Schaaldieren, Walnoten, Paranoten, Cashewnoten, Hazelnoten, Macadamianoten, Pistachenoten, Pecannoten

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de menthe.
- Coupez la mangue, la tomate et le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez la tomate, le concombre et la moitié de la menthe avec 2/3 de la mangue. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Mettez la mayonnaise, les épices coréennes et le reste de mangue dans un bol profond. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Salez et poivrez à votre goût.



Griller

- Concassez grossièrement les cacahuètes. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les cacahuètes avec la noix de coco râpée 2 à 3 minutes.
- Réservez hors de la poêle.



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez des cacahuètes et de la noix de coco grillées.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !