



**HELLO
FRESH**

Scampibowl met mango, pinda's en salsa

met rijst, limoen, munt en kokos

Extra groente

Preparation time : 25 min.



Garnalen



Witte
langgraanrijst



Mango



Tomaat



Knoflookteen



Gezouten
pinda's



Kokosrasp



Verse munt



Mini-
komkommer



Koreaanse
kruidenmix



Limoen



[Plantaardige]
mayonaise



Olijfolie



Peper en zout



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-BE/recipes/scampibowl-met-mango-pindas-en-salsa-371>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	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
Knoflookteen (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-komkommer (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
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4		
Olijfolie (el)	½	1	1½	2		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Add yourself						

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
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

Selder, Kan sporen van allergenen bevatten, Amandelnoten, Pinda's, Noten, Gluten, Tarwe, Soja, Sesamzaad, Schaaldieren, Walnoten, Paranoten, Cashewnoten, Hazelnoten, Macadamianoten, Pistachenoten, Pecannoten

Always check the product labels for allergen information.



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.

Enjoy your meal!