

PITTIGE ROERBAK MET KOMKOMMER EN MANGO

2 personen / 506 kcal per portie

Ingrediënten:

- 130 gram basmatirijst
- 1 komkommer
- 80 gram verse mangostukjes
- ½ ui
- ½ rode peper
- 1 eetlepel olie
- 150 gram kipgehakt
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 7 gram verse koriander
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer ondertussen de komkommers in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in halve maantjes van ~ 1 cm dik. Snijd de mango in blokjes van 1 cm. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd het vruchtvlees fijn. Verhit de olie in een wok en bak hierin het gehakt rul. Voeg de Italiaanse kruiden toe en bak even mee, Voeg de ui, rode peper en de komkommer toe en roerbak 3 minuten mee. Voeg in de laatste minuut de mango toe en laat even warm worden. Breng verder op smaak met zout en eventueel peper. Snijd de koriander grof bestrooi het gerecht met de koriander.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	506 kcal
Eiwit:	20,0 gram
Koolhydraten:	60,1 gram
- waarvan suikers:	7,9 gram
Vet:	19,6 gram
Vezels:	3,1 gram
Zout:	1,2 gram