



Ruud 's Kookboek

Mangorecepten / v4.3

Inhoudsopgave.

Aziatische zalmfilet met mango.	3
Ananas-mangodrank.	4
Ananas-mangojam.	5
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.	6
Basilicum-mango drank (zandloperdieet).	7
Botervis met mangosaus.	8
Broodje ijs met mango.	9
Cocktail mango-perzik.	10
Cranberry-mangofloat.	11
Eitje van witte chocolademousse en mango.	12
Frisse mousse van vanillekwark en mango.	14
Frisoete mangosalade met gefrituurde garnalen.	15
Fruit uit de wok.	17
Fruitwater met ananas, mango en druif.	18
Gegratineerde appel-mangoterrine.	19
Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten.	20
Kokosflensjes met mango.	21
Kreeft-mangosalade.	22
Mango in serehsiroop.	23
Mango met rauwe ham.	24
Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.	25
Mango-frozen yoghurt.	26
Mangobeignets.	27
Mangochutney 1.	28
Mangochutney 2.	29
Mangorolletjes.	30
Mangosaus.	31
Mangosoep met limoenyoghurt.	32
Mangosorbet.	33
Matcha-mangosmoothie.	34
Nectarine-mangoconfiture.	35
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.	36
Salade met gepocheerde kip en mango, met een vleugje groene thee ginseng.	37
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.	38
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.	39
Suikerbroodwentelteefjes met frisse mangosalsa.	40
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.	41
Tropische yoghurtshake.	42
Verse mangosmoothie.	43
Visspiesen met mangomosterd.	44
Wortelwaterijs met mango en bosbessen.	45
Zoete mangobollen.	46
Zomerse fruitspiesjes.	47
Gebruikte afkortingen.	48

Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Keukentafel.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 el ketjap asin
1 kbl kokosmelk (ca.
165 ml)
2 mango's
- peper
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakte
4 uitjes, lente- of bos-
4 zalmfilets (à 200 g)
- zout

Bereiding.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de pitten.
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de
ketjap erdoor.
Controleer de visfilets op achtergebleven
graten.
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de
uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in
dunne ringetjes.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in
ca. 8 min. nét gaar.
Draai de filets halverwege de baktijd om.
Bestrooi ze met een klein beetje zout en
versgemalen peper
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de
melk.
Scheep de visfilets uit de pan en houd ze warm.
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes
toe.
Roer alles goed om.
Breng de saus evt. op smaak met zout en
versgemalen peper.
Verdeel de zalmfilets en de saus over
warmgemaakte borden.
Scheep op elke filet fijngehakte mango en
garneer ze met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ananas-mangodrank.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g ananas, bevroren
1 banaan, bevroren
250 g mango, bevroren
125 ml melk, kokos-
125 ml rum, witte

- blender (of keuken-
machine)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de kokosmelk en rum in de blender.
Voeg de ananas, mango en banaan toe.
Pureer het geheel tot stevige, gladde massa.
Doe de smoothie over in vier glazen.

Ananas-mangojam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4-6 potten
Sterren: ***
Bron: Van Gilse

Ingrediënten

800 g ananas,
schoongemaakte
2 limoenen, sap van
450 g mango,
schoongemaakte
500 g suiker, gelei-,
speciaal (Van Gilse)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

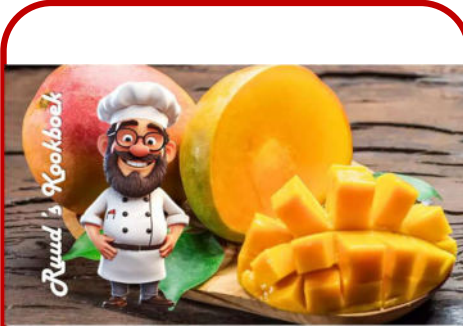
Bereiding.

Pureer de ananas.
Snijd het mangovruchtvlees in heel kleine stukjes.
Meng in een pan de ananas goed met de mango, het limoensap en de geleisuiker.
Breng het mengsel al roerend aan de kook.
Laat het mengsel 3 min. borrelend koken.
Schuim de jam eventueel met een schuimspaan af.
Schenk de jam in de schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct en zet de potten 5 min. op hun kop.

Tips:

De jam is ± ½ jaar te bewaren.
Na het openen moet de jam gekoeld bewaard worden.
Het limoensap kan ook door citroensap vervangen worden.

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil,
geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-
luchtgedroogde
1 mango, verse, in
piepkleine blokjes
1 el mayonaise
- peper
2 el peterselie,
fijnggehakt
- sla
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
- zout

Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte
citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat
zout en wat peper.

Halveer de bagels overlangs.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete
grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een
bergje mangosalade.

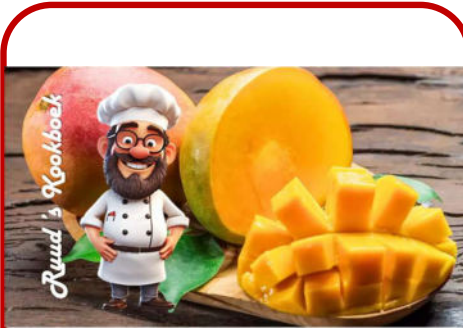
Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Basilicum-mango drank (zandloperdieet).



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 tk basilicum, verse
½ mango
1 l mineraalwater (met
of zonder prik)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de mango onder de kraan af.
Snijd de ongeschilde mango in dunne plakjes (maanvormig).
Meng de mangoplakken in een kan met de verse basilicum en het mineraalwater.
Roer het geheel goed door.
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

Botervis met mangosaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Antilliaans
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mawi

Ingrediënten

4 botervisfilets (ca. 160 g)
1 tn knoflook
1 el komijnzaad
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
1 peper, madame
Jeanette
600 g spinazie
100 g taugé
1 ui
2 dl wijn, witte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in stukken.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in reepjes.
Doe de mango met de peper, komijnzaad en witte wijn in de blender en pureer.
Doe de mangosaus in een pan en laat het langzaam verwarmen.
Verhit de grillplaat of ovengrill voor.
Bestrijk de visfilets met olie en gril ze om en om ca 6 min.
Pel en snipper de knoflook en de ui.
Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook.
Voeg de spinazie toe en bak het kort mee tot de bladeren geslonken zijn.
Scheep de taugé door de spinazie.
Scheep de spinazie op de borden, leg de gegrilde botervis erop en verdeel de saus er omheen.
Serveer de partjes limoen erbij.

Broodje ijs met mango.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 broodjes, melk-
4 bol ijs,
aardbeienschep-
4 bol ijs, vanille-
passievruchtroom-
½ mango, rijpe
- suiker, poeder
(- evt. ijswaaiers,
gesuikerde)

Bereiding.

Warm de broodjes op in de oven.
Snijd de broodjes horizontaal open maar niet
helemaal door.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de
pit in schijfjes.
Verdeel de mango over de broodjes.
Scheep de bolletjes ijs in de broodjes.
Steek eventueel de ijswaaiers in het ijs.
Bestrooi de broodjes met poedersuiker en leg
elk broodje in een servet.

9

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Cocktail mango-perzik.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

½ citroen
- ijsblokjes
½ mango (100 g)
1 perzik
100 ml water, mineraal-
, gekoeld

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de mango en de perzik in stukken.
Leg enkele stukjes opzij voor de garnering.
Pureer de rest.
Pers de citroen uit en meng het sap met het water en enkele ijsblokjes.
Meng alles en garneer het glas met de stukjes mango en perzik.

Cranberry-mangofloat.



Menugang: Drank,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

8 bol ijs, sorbet-, mango
7½ g munt, verse
1 l Ocean Spray
Cranberry Classic
1½ l water, mineraal-,
bruisend

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 24 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Een heerlijk fris drankje van Ocean Spray met een bolletje mango-ijs. Net zo feestelijk als verleidelijk.

Snijd de munt fijn.

Schep een bolletje mangosorbetijs in elk cocktailglas.

Vul de glazen tot halverwege met bruisend water.

Vul de glazen aan met Cranberry Classic. Garneer ze met de muntblaadjes en een rietje.

Tip:

Voeg voor een extra feestelijke float met een bite wat granaatappelpitjes toe.

Eitje van witte chocolademousse en mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dominique
Persoone, Njam!

Ingrediënten:

Voor de witte chocolademousse:

200 g chocolade, witte
2 eierdooiers
4 g gelatineblaadjes
10 g maïzena
12 cl melk, halfvolle melk
40 cl room
20 g suiker, gries-
5 g suiker, poeder-
½ vanillestokje

Bereiding.

Maak de witte chocolademousse:

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.
Haal de pan van het vuur en laat het even trekken.
Klop de dooiers met de suiker en de maïzena wit.
Verwijder het vanillestokje uit de melk en giet beetje bij beetje de melk op het eiernmengsel.
Zet deze massa terug op een laag vuur tot er een binding ontstaat.
Giet de massa dan onmiddellijk door een zeef.
Smelt de chocolade in de microgolfoven op de laagste stand.
Week de gelatineblaadjes in koud water.
Knijp ze uit, leg ze in een kommetje en smelt ze in de microgolfoven op de laagste stand.
Meng de gesmolten chocolade met de basismassa en meng er ook de gesmolten gelatine door.
Klop de room half op met een beetje poedersuiker.
Spatel de half opgeklopte room beetje bij beetje door de al afgekoelde massa.
Probeer het beslag zo luchtig mogelijk te houden.
Giet het beslag in potjes of glaasjes en laat het opstijven in de koelkast.

Maak de mangocoulis:

Mix het mangovlees samen met het sinaas-appelsap, de geraspte sinaasappelschilletjes en de geraspte gemberwortel.
Voeg de suiker toe en laat de 'coulis' (de halfdikke mangosaus) even opkoken tot de suiker is opgelost en de saus licht begint te binden.
Laat de saus afkoelen.

Vul de eitjes:

Breek de eitjes voorzichtig middendoor en spoel de halve schalen onder stromend water.
Dompel ze gedurende 1 min. in kokend water om evt. salmonellabesmetting te voorkomen.
Spoel ze nog even na in koud water en laat ze goed uitlekken (afdrogen met een handdoek lukt niet, geloof me; je kunt ze wel met keukenpapier voorzichtig droog deppen).
Leg de schaalpjes vervolgens in een eierkarton.
Vul een spuitzak met de witte chocolademousse.
Spuit de eitjes vol met de chocolademousse, maar laat een klein kuiltje in het midden.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de mangocoulis:

15 g gemberwortel,
verse, fijn geraspt
120 g mangovlees
½ sinaasappel, de rasp
van de schil
2½ cl sinaasappelsap,
vers geperst
45 g suiker, kristal-

Extra:

4 eitjes (voor 8 halve
eierschalen)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vul een tweede spuitzak met de mangocoulis en vul daarmee het kuiltje (zo boots je een mooie eierdooier na).

Serveer deze eitjes in een eierdopje.

Tip:

Je kunt dit hapje nog extra cool maken door er 'soldaatjes' (rechthoekjes) van getoast briochebrood bij te serveren.

Frisse mousse van vanillekwark en mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2010-4

Ingrediënten

4 fruitflikken (Jumbo
Exclusief Fruitflikken)
2½ bld gelatine
250 g kwark, magere
1 mango, rijpe zachte
½ l room, slag-
1 tub saus, schrijf-,
mango (Jumbo
Exclusief)
4 el suiker, basterd-,
witte
3 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pureer ¼ van de mangostukjes.
Week de gelatine een paar min. in koud water tot het zacht is.
Breng de mangopuree aan de kook.
Zet het vuur uit, knijp de blaadjes gelatine uit en los ze op in de hete mangopuree.
Klop de slagroom met de vanille- en de basterdsuiker lobbijg.
Roer het - warme - mangomengsel door de kwark.
Spatel er stukjes mango en de slagroom door.
Verdeel de mousse over vier diepe borden en strijk het glad.
Laat de mousse in de koelkast minimaal 1½ uur opstijven.
Leg een fruitflik in het midden van elk bord op de mousse en "teken" met de schrijfsaus bloemblaadjes om de fruitflik.

14

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 326
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-,
koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote,
rauwe, gepeld
(diepvries)
½ tl gember, verse,
geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie,
zonnebloem-
¼ peper, rode,
fijngenhakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Voorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Scheep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Scheep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Fruit uit de wok.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

150 g aardbeien,
gehalveerd
½ ananas, in halve
plakken
40 g boter
2 el honing
1 mango, in partjes
1 snf nootmuskaat
1 peer, in partjes
2 sharon(fruit), in
partjes
1¼ dl slagroom

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren.
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 min. zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.
Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.
Verdeel het fruit over de borden.
Klop de slagroom tot yoghurtdikte en serveer die bij het fruit.

Fruitwater met ananas, mango en druif.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-
, bruisend
90 g salade, fruit-, verse
(met ananas, mango en
druif)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de fruitsalade met de ijsblokjes in een glas.
Schenk er het mineraalwater bij.

Gegratineerde appel-mangoterrine.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ditjes en datjes

Ingrediënten

4 appels
50 ml appelsap òf wijn,
witte
2 eiwitten
1 el honing òf suiker
2 el jam, abrikozen-
2 mango's
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 294,4
Energie kcal: 70,3
Eiwit: 1,5 g
Koolhydraten: 17,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's
Verdeel de mango's in stukjes.
Schil de appels.
Snijd de appels in stukken.
Kook de appels met de appelsap of wijn in 10 min. tot moes.
Voeg de honing of suiker aan de appelmoes toe.
Scheep de abrikozenjam door de appelmoes.
Klop de eiwitten met wat zout stijf.
Scheep de appelmoes in een ovenschaal of ovenschaaltjes.
Verdeel de mango over de appelmoes.
Scheep het eiwitschuim op de mango.
Zet het gerecht 2-3 min. onder een hete ovengrill tot dat het eiwitschuim iets gekleurd is.

Tip:

Vervang de mango door druiven of abrikozen.
Scheep 1 el geschaafde amandelen vóór het gratineren op het eiwit.

Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el chilisaus, sweet
250 g kipfilet, gerookte, in stukjes
1 mango, rijpe, geschild, ontpit en in stukjes
- olie, wok-
50 g pecannoten, ongezouten, grof gehakt
275 g rijst, meergranen-
600 g spruitjes
2 uien, rode, in reepjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de spruitjes in ruim kokend water met wat zout 8 min.
Giet de spruitjes af.
Verhit een wok.
Doe de wokolie in de wok.
Roerbak de ui met de spruitjes 3 min.
Voeg de kip en mango toe aan de spruitjes.
Roerbak de kip en mango 1 min. mee.
Voeg de sweet chilisaus toe.
Verdeel het wokgerecht over vier borden.
Bestrooi de borden met de gehakte noten.
Serveer de rijst bij het gerecht.

20

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 611
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kokosflensjes met mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Allerhande 2002-08

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter
2 eieren
1 el kokos, geraspt
3 mango's, rijpe
1½ dl melk
2 dl melk, kokos-
2 el suiker, basterd-,
bruine
- zout

Vorbereiding.

Schil de mango's en snijd ze in blokjes.
Zeef de bloem en 1 mespunt zout boven een kom.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Breek de eieren boven het kuiltje.
Klop met een garde voorzichtig telkens een beetje bloem door het ei.
Meng de melk met ¾ dl water.
Klop dit in kleine scheutjes door het beslag.
Smelt de boter in een pannetje.
Roer de ½ van boter door het beslag.
Klop de kokos door het beslag.

Bereiding.

Wrijf een koekenpan dun in met boter.
Scheep 2 el beslag in de koekenpan.
Bak in ca. 30 sec. een flensje, keer het om en bak het nog enkele seconden.
Herhaal dit 11 keer.
Roer voor de kokossaas, de kokosmelk en de suiker door elkaar.
Verwarm de melk tot de suiker is opgelost.
Leg op elk flensje 1 el mangoblokjes.
Rol de flensjes op.
Schenk de warme kokossaas over de flensjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kreeft-mangosalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

1 avocado
2 kreeften, gekookte à
375 g
3 limoenen
1 mango, rijpe
4 el olie, extra vierge
- peper
- sla, gemengde
200 g suiker, kristal-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 194
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.
Serveer hierop de kreeftensalade.
Garneer met enkele ringetjes bosui.

Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

Mango in serehsiroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el crème fraîche
1 tl kardemon, gemalen
4 kletsoppen (koekjes)
1 el limoensap
2 mango's
4 tk munt
2 stgl sereh (citroen-
gras)
50 g suiker

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de sereh in lengte.
Snijd de sereh in grove stukken.
Breng in een steelpan 250 ml water met de sereh, de kardemon en de suiker aan de kook. laat dit 8 min. zachtjes koken.
Roer het limoensap erdoor.
Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees langs de pit in plakken.
Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes.
Roer de stukjes mango door de serehsiroop.
Laat minstens 1 uur intrekken.
Verkruimel de kletsoppen boven een kom.
Meng de crème fraîche met de kletsoppen.
Schep de sereh met een vork uit de siroop.
Verdeel de mango met de siroop over 4 schaaltes/glazen.
Schep op elk schaalte/glas wat kletskoproom.
Garneer de schaaltes/glazen met munt.

Mango met rauwe ham.



Bereiding.

Schil de mango.
Snijd de mango in lange repen.
Vouw er een plak rauwe ham om.
Zet de rauwe ham vast met een houten cocktailprikker.
Zet de mango voor het serveren koel weg.

24

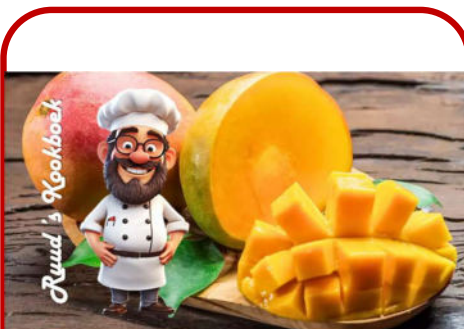
Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 mango, rijpe, verse
200 g ham, rauwe

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

12 bl basilicum
12 pl jambon d'Ardenne
1 mango, grote
- olie, basilicum-olijf
200 g ricotta

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 184
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd de rijpe mango in 12 delen.
Scheep op elk partje wat ricotta en een blaadje basilicum.
Rol er een plakje ham omheen.
Maak de mangotapas af met basilicum-olijfolie.

Mango-frozen yoghurt.



**Menugang: Nagerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
2 mango's, rijpe
350 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 142
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Schil de mango.

Snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het in stukjes.

Laat de mango 2 uur in de diepvries bevriezen. Doe de mango met de yoghurt en honing in de blender of keukenmachine en pureer het glad en romig.

Schenk de frozen yoghurt in 4 glazen en steek er een lange lepel in.

Mangobeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- kaneelpoeder
- 4 mango's
- olie, zonnebloem-

Beslag:

200 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
50 g maïzena
150 ml melk (of
koolzuurhoudend
water) 1 tl suiker
1 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's en snijd ze rond de pit in 5 dikke plakken.
Bestrooi de plakken licht met kaneelpoeder.
Meng het zelfrijzend bakmeel en de maïzena samen met het zout, de eieren, de suiker en de melk tot een glad beslag.
Verwarm een goede laag olie in een hoge pan tot 180°C.
Haal de plakken mango door het beslag en laat teveel beslag er aflopen.
Bak de beignets in de olie.
Schep de beignets uit op keukenpapier om uit te laten lekken.
Bestrooi de beignets eventueel met poedersuiker.

Tips:

Als je een lekker knapperig korstje wilt, gebruik dan ijskoud en koolzuurhoudend water om je beignetbeslag te maken (door het ijskoude beslag in combinatie met de hete olie waar je de beignets in bakt krijg je een lekker krokant korstje).
Wil je een mooi bruin kleurtje, dan kun je beter melk gebruiken.
Zorg dat het product wat je wil frituren goed droog is anders gaat de olie heel erg spatten.
Frituur kleine hoeveelheden tegelijk, zodat de olie niet te snel afkoelt.

Mangochutney 1.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potjes
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2½ dl azijn, wijn-, witte
1 dl citroensap
50 g gember, bak-
(potje)
½ tl kaneel
1 kg mango's
2 el olie
½ pepertje, groen, in
ringetjes
200 g suiker
250 g ui, in ringen
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de mango's in
blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui en het pepertje in de olie op laag
vuur ca. 5 min.
Roer er mango, citroensap, azijn, suiker,
gember, kaneel en zout door het ui-mengsel.
Breng alles aan de kook.
Laat alles op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes
koken.
Bewaar de chutney die niet binnen een week
gebruikt wordt in gesteriliseerde en goed
afgesloten potjes of weckflessen.

Mangochutney 2.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

2 appels, zure, in stukjes
375 ml azijn, wijn-, witte
1-1½ cm gember, verse, fijn geraspt
1 kaneelstokje
10 kardemompeulen, gekneusd
½ tl komijnzaad
½ tl korianderzaad
½ tl kurkuma, gemalen
1 kg mango's (schoongemaakt gewicht)
2 el olie, zonnebloem-
400 g suiker, basterd-, lichtbruin
2 uien, fijngesneden
500 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Mangochutney is een van de bekendste chutneys. Leuk om te maken als de groenteboer op de markt de mango's eens in de aanbieding heeft.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit.

Snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verwarm de olie in een grote pan en bak de ui een 1-2 min. aan.

Voeg de gember toe en zet het vuur lager.

Laat de ui zo'n 10 min. rustig bakken.

Zet het vuur weer wat hoger.

Voeg nu alle specerijen behalve de kurkuma toe en bak ze aan.

Voeg dan de kurkuma, de stukjes appel, het water en de mango toe.

Roer het geheel goed door, breng het aan de kook en laat het zo'n ½ uur pruttelen.

Voeg nu de azijn, de suiker en het zout toe en laat het nog een ½ uur zachtjes koken (roer regelmatig, zodat het niet aanbrandt).

De chutney is klaar als je met een houten lepel een streep over de bodem kunt trekken, en deze streep even blijft 'staan'.

Schep de chutney in schone, hete potten.

Draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 190

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 37 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mangorolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: ABCholesterol

Ingrediënten

4 el chutney, mango-
12 pl kipfilet, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 150
Energie kcal: 35
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg op elk plakje kipfilet een 'streepje' mangochutney (grote stukjes mango even kleiner snijden).

Rol de plakjes stevig op.

Mangosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
½ mango
½ dl room fris (20%
vet)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd 2 mooie partjes van de mango.
Snijd de rest van de mango in stukjes.
Pureer de mangostukjes met behulp van een
staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en
zeef.
Roer de room fris door de mangopuree.
Garneer de mangosaus met de honing en
mangopartjes.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Mangosoep met limoenyoghurt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 limoen
2 mango's, grote
125 ml room, slag-
2 dl sap, ananas-
1 zk suiker, vanille-
½ bk yoghurt, Griekse

- keukenmachine

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's en snijd ze in stukjes.
Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.
Pureer in de keukenmachine de mango, het limoen- en ananassap tot soep.
Klop in een kom de slagroom met de vanillesuiker stijf.
Spatel er de Griekse yoghurt en de limoenrasp door.
Verdeel de mangosoep over de glazen.
Scheep in het midden een flinke lepel limoenyoghurt.

Mangosorbet.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook ook

Ingrediënten

1 tl kardemom
1 limoen
2 mango's, geschild en
in stukjes
4 tf munt
150 g suiker

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 990
Energie kcal: 235
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de suiker met 1½ dl water al roerend aan de kook (roer tot de suiker is opgelost).

Laat de siroop afkoelen.

Borstel de limoen schoon en snijd met een dunschiller de schil eraf; snijd de schil in dunne sliertjes.

Pers de limoen uit.

Pureer de mangostukjes met het limoensap en de kardemom in een keukenmachine of met een staafmixer en meng de afgekoelde siroop erdoor.

Schep het mangomengsel in een ijsmachine en laat deze draaien tot de sorbet dik is (of schep het mengsel in een diepvriesdoos en laat het in ca. 3 uur bevriezen; prak het ijs dan elk uur met een vork door en verplaats het ca. ½ uur voordat u het gaat serveren van de diepvries naar de koelkast, zodat het wat zachter kan worden).

Schep de sorbet met een ijsbolletjeslepel in glazen of schaaltes en garneer ze met de reepjes limoenschil en een toefje munt.

Matcha-mangosmoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Simon Lévelt

Ingrediënten

1 banaan
250 g mango (uit de
diepvries)
2 tl Matcha Garucha
350 ml melk, amandel-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de mango en banaan in stukjes en stop ze in de blender.
Schenk de amandelmelk er bij en voeg de Matcha Garucha toe.
Mix alles door elkaar tot je een gladde smoothie hebt.

Nectarine-mangoconfiture.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: van Gilse

Ingrediënten

1 citroen, sap van
450 g mango's, schoon-
gemaakte
700 g nectarines,
schoongemaakte
500 g Van Gilse
Geleisuiker Speciaal
1 dl wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd 2/3 deel van het nectarine- en mangovruchtvlees in kleine stukjes en pureer 1/3 deel.

Doe de fruitstukjes en de fruitpuree in een pan. Roer de wijn en de geleisuiker er goed door. Laat het mengsel ca. 24 uur afgedekt in de koelkast staan.

Roer de volgende dag het citroensap door het nectarine-mangomengsel.

Breng het mengsel langzaam al roerend aan de kook en laat het 3 min. goed borrelend koken (de kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt).

Doe de warmtebron onder de pan uit en laat het mengsel 5 min. staan.

Roer de confiture goed door en schep ze in schoongemaakte potten.

De potten tot de rand vullen en direct sluiten.

Laat de potten op hun kop afkoelen, zodat de stukjes fruit zich goed door de confiture verdelen.

Tips:

- Bewaartijd ca. 1/2 jaar; na het openen gekoeld bewaren.
- Deze licht exotische jam is ook een heerlijke vlaaivulling.

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.
Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.
Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.
Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.
Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.
Snijd intussen de koriander fijn.
Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.
Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.
Halveer de limoen en pers uit.
Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.
Halveer de tijgerbroodjes.
Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.
Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Salade met gepocheerde kip en mango, met een vleugje groene thee ginseng.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Natuurlijke-Producten.com

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-
300 g kipfilet
1 mango, rijpe
1 tl mosterd
5 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
1 el siroop, gember-
150 g sla, gemengde
3 zk thee, groene,
Ginseng (Zonnatura)
1 tomaat, verse, in
stukjes (of 2 tomaatjes,
zongedroogde, in
stukjes)
1 ml zoetstof, vloeibare
1 snf zout

Bereiding.

Breng een ½ l water in een kleine pan aan de kook.

Zet, zodra het kookt, het vuur uit en laat de groene thee ginseng hier ± 3 min. in trekken. Verwijder daarna de theezakjes.

Pocheer de kipfilets in de thee op een laag vuur in 10-12 min.

Laat de kipfilets daarna (in de thee) afkoelen.

Voeg voor de dressing in een kom de wijnazijn, gembersiroop, mosterd, zoetstof, olie, zout en peper samen.

Klop dit voorzichtig door elkaar.

Snijd en schil de mango langs de pit los en snijd het vruchtvlees vervolgens in plakjes.

Meng de dressing met de sla en verdeel dit over 4 borden.

Snijd de kipfilet in dunne plakken en leg de mango en de kipfilet om en om half over elkaar op de sla.

Bestrooi hierna de salade met de stukjes tomaat.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Beau-Visage.nl

Ingrediënten

½ limoen, sap van
1 mango, grote
3 sinaasappelen, gepeld

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de sinaasappelen en de mango uit met een sapcentrifuge.
Giet het sap in een glas.
Voeg het limoensap toe.

Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Del Monte

Ingrediënten

1 banaan
- ijsklontjes
1 bl Mango op siroop
(DelMonte)
1 l sinaasappelsap

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de banaan.
Snijd hem in stukjes/plakjes.
Giet het blik Del Monte Mango af.
Plaats alle ingrediënten in een blender.
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

Suikerbroodwentelteefjes met frisse mangosalsa.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

2 el boter
8 sn brood, suiker-
2 eieren
1 limoen
1 mango
250 ml melk
2 el munt, verse
2 el suiker

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne plakken langs de pit.
Snijd de plakken in kleine blokjes van ½ cm groot.
Scheep in een kom om met fijngehakte munt. Pers het sap van de limoen boven de mango uit. Scheep de mangosalsa door elkaar.
Klop de eieren in een kom met een garde los. Voeg de melk en suiker toe en klop het goed door zodat de suiker oplost.
Wentel de sneetjes suikerbrood in het eimengsel.
Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan.
Bak 4 sneetjes suikerbrood in ca. 2 min. goudbruin.
Draai met een spatel om en bak de andere kant nog 2 min.
Scheep de wentelteefjes uit de pan op een groot bord.
Verhit de resterende boter in de koekenpan en doe hetzelfde met de overige sneetjes suikerbrood.
Verdeel de wentelteefjes over 4 borden, scheep de mangosalsa ernaast.

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen, Lekker
BekkenMetEenKnipoog

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Scheep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

41

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: - g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Tropische yoghurtshake.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Plus Magazine

Ingrediënten

1 banaan, rijpe
1 mango, rijpe
1 sinaasappel, sap van
1 l yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak het mango- en bananenvruchtvlees fijn.
Blend alle ingrediënten schuimig.

Giet de shake in glazen

Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-
appelschijf en parasolletje.

Verse mangosmoothie.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 aardbeien, Hollandse
2 bananen
1 kiwi
1 mango
3 sinaasappels, pers-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de bananen en snijd 1 banaan in plakjes.
Leg de plakjes op een bord en zet het bord 60 minuten in de diepvries.
Schil de kiwi met een dunschiller en snijd de kiwi in de lengte in vier parten.
Snijd de parten doormidden.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Pel de andere banaan en snijd deze in 8 stukken.
Steek aan elk spiesje een stuk banaan, een stuk kiwi, een aardbei, een stuk kiwi en een stuk banaan.
Leg de sinaasappels op een plank, snijd ze doormidden en pers ze op de citruspers uit.
Schil de mango met een dunschiller en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit.
Snijd de plakken in stukken.
Doe de mango en de bevroren plakjes banaan in de blender.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Zet de deksel op de blender.
Schakel de blender in op de hoogste stand.
Meng alles 1-2 min. tot een schuimige smoothie.
Schenk de smoothie in de glazen en steek in elk glas een fruitspiesje.

Visspiesen met mangomosterd.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw
(diepvries)
1 mp gemberpoeder
½ mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige
(bijv. koolvis, tilapia,
zalm)
2 el wijn, witte

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Wortelwaterijs met mango en bosbessen.



Menugang: Tussen-
doortjes, nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: IJs gezond

Ingrediënten

50 g aalbessen
150 g bosbessen
50 g frambozen
1 mango
240 ml water
3 wortels, medium

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de wortels en snijd ze in stukken.
Doe ze met een klein beetje water in een magnetronbestendige schaal.
Verhit ze een minuut of 3, tot ze zacht zijn.
Giet het water af en laat ze een minuut of 10 afkoelen.
Schil de mango en snijd het vlees van de pit.
Snijd het vlees in stukken.
Doe de mango, de wortelen, de bosbessen, de frambozen en de aalbessen in de blender.
Doe het water erbij.
Blender tot het een glad mengsel is.
Doe het mengsel in ijsvormpjes en leg ze in de vriezer.

Tip:

Ben je een zoetekauw? Voeg dan nog wat suiker of zoetstof toe.

Zoete mangobollen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta

Ingrediënten

500 g bloem
1 ei, losgeklopt
4 gemberbolletjes
1 zk gist
1 tl kardemon, gemalen
1 tl koriander, gemalen
1 limoen
1 mango, rijpe
5 dl melk, lauwe
1 dl piña colada
150 g rozijnen
1 tl suiker
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Verwarm de piña colada met daarin de rozijnen en laat het vocht zachtjes verdampen op laag vuur.

Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.

Schil de mango en snijd hem in kleine stukjes.

Snijd de gemberbolletjes in stukjes.

Meng in een kom de bloem met de gist, suiker, zout, koriander en de kardemom.

Roer er, met het losgeklopte ei en de lauwe melk een glad beslag van.

Meng er de rozijnen, mango, gember en limoenrasp door, dek de kom af met plasticfolie en laat het beslag op een warme, tochtvrije plaats circa 1 uur rijzen, tot het volume is verdubbeld.

Bereiding.

Verhit olie in een frituurpan tot 175°C.

Doopt een ijsbolletjestang in de hete olie en schep uit het gerezen beslag bolletjes.

Laat een bolletje in de hete olie glijden door de ijsbolletjestang boven de olie in te knijpen.

Bak zo 4 à 5 bollen tegelijkertijd.

Keer de bollen halverwege de baktijd, als ze dat niet vanzelf doen.

Haal de bollen met een schuimspaan uit de olie en laat ze, in een met keukenpapier bekleed vergiet, uitlekken.

Zorg ervoor dat de frituurolie eerst weer op temperatuur is voordat je de volgende bollen bakt.

Tips:

Serveer de zoete mangobollen warm.

Je kunt de bollen van tevoren bakken en ze warm maken door ze 10-15 min. in een voorverwarmde oven van 175°C te zetten.

Vervang de zoete vulling door i.p.v. de suiker 1 el kerriepoeder toe te voegen en als vulling reepjes ham, salami of gerookte kip.

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

1 el honing
2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:

150 ml crème fraîche

Bereidingstijd: 15-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

50

Compressed by

