



you are what you create.

RECEPTENSERVICE

Receptnummer: 219421

Receptnaam: Zeevruchten-curry met garnalen en mango's

(voor 4 personen)

500 g diepgevroren reuzengarnalen
2 mango's
1 msp. chilipoeder
2 el curry
1 wortel
2 uien
3 teentjes knoflook
2 stokken bleekselderie met groen
2 el kiemolie
3 el geraspte kokos
3 el kokosmelk
5 el sesamolie
sap van ½ citroen
zout, peper van de molen

Doe de garnalen in een zeef en laat ze ontdooien, meng ze daarbij goed door elkaar en dep ze vervolgens droog.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de steen en in schijven van ongeveer 0.5 cm dikte. Doe de helft van het mangovruchtvlees samen met de geraspte kokos, kokosmelk, chilipoeder, curry en 3 el water in een blender en pureer dit tot een fijne saus.

Schil de wortel, de uien en de teentjes knoflook en snijd alles in kleine blokjes. Reinig en was de stokken bleekselderie en snijd eveneens in kleine blokjes. Leg een beetje groen van de selderie opzij.

Verhit de kiemolie en bruineer hierin de groenteblokjes lichtjes, voeg de garnalen toe en laat ze even meebakken. Meng de saus er doorheen en laat alles ongeveer 8 minuten lichtjes sudderen. Mocht de saus te dik worden, verdun ze dan met wat kokosmelk of warm water.

Kruid de zeevruchten-curry met citroensap, sesamolie, zout en peper. Garneer met de resterende mangoschijven en wat selderiegroen.