

## Snelle currysaus



### Met mango

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 mango
- 3 theelepels kerrie
- Stukje verse gember
- 2 dl. kokosmelk (klein blikje)
- 75 gram krenten
- Snufje zout
- Evt. iets oerzoet naar smaak

#### Bereiding:

1. Schil de mango, snij het vruchtvlees klein en pureer dit (met een blender of een staafmixer).
2. Schil en rasp de gember.
3. Doe alle ingrediënten in een pan en breng het langzaam en al roerend aan de kook. Laat het een paar minuten zachtjes koken.
4. Maak op smaak af met zout en oerzoet.

*Smaakt erg goed bij bloemkool, rijst, witte bonen enz.*

### Mango

Er bestaan vele soorten mango's, verschillend in vorm en omvang en ook de kleur van de schil varieert. De mango's die wij importeren zijn meestal groen met een rode bloes. Het rijpe vruchtvlees is altijd donkergeel - oranje, sappig, zoet en geurig. Een rijpe mango herken je door lichtjes je duim in het vruchtvlees te drukken, het vruchtvlees moet dan meegeven.

Mango's hebben een grote houtachtige pit die met het vruchtvlees vergroeid is, dat maakt de mango wat lastig schoonmaken. Het is handig om de ongeschilde mango van boven naar beneden in drie stukken te snijden, waarvan het middelste gedeelte de pit bevat. Het vruchtvlees kan in blokjes worden ingekerfd en zo uit de schil worden gegeten of gesneden.

Mango's komen vaak uit India, maar worden ook in andere tropische streken geteeld. De aanvoer naar NL is daarmee bijna het jaar rond.

Dit recept komt van Hansketien ([www.hansketien.nl](http://www.hansketien.nl)) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1405  
Bijgerecht  
Seizoen: bijna het jaar rond