



## ASPERGE EN MANGO SALADE



**VOORBEREIDING**  
15 min.



**BEREIDING**  
35 min.



**MOEILIKHEID**  
eenvoudig



**PORTIES**  
4 porties



**BUDGET**  
gemiddeld

### INGREDIËNTEN

- . 500 g water
- . 1 el fijn zout, + ½ tl
- . 800 g asperges, onderste stelen gepeld
- . 1 verse chilipeper, gehalveerd, zaadjes verwijderd
- . 100 g rode uien, in 4 gesneden
- . 30 g zonnebloemolie
- . 20 g witte wijnazijn
- . 20 g limoensap
- . ½ tl suiker
- . ¼ tl gemalen zwarte peper
- . 500 g rijpe mango's, in stukken (3 cm)
- . 100 g krulandijvie, in stukken (5 cm)
- . 2 takjes verse munt, alleen de blaadjes
- . 160 g gerookte ganzenborst, met vel, in sneetjes (5 mm)

### BEREIDING

- 1** Plaats water en 1 el zout in de mengbeker. Plaats de Varoma in positie en weeg er de asperges in af. Sluit de Varoma met het deksel en stoom **16 min. / Varoma / snelheid 1.**
- 2** Verwijder de Varoma, plaats de asperges onder koud stromend water, laat uitlekken en zet opzij. Verwijder het kookvocht.
- 3** Plaats chilipeper, ui en olie in de mengbeker en hak **3 sec. / snelheid 6.** Duw het geheel met behulp van de spatel naar onder in de mengbeker en fruit vervolgens **2 min. / 120°C / snelheid 1.**
- 4** Voeg wijnazijn, limoensap, suiker, peper en ½ tl zout toe en mix **10 sec. / snelheid 3.**
- 5** Snij de gekookte asperges in stukken (ong. 3 cm) en voeg toe in de mengbeker.
- 6** Voeg mango's, krulandijvie en munt toe en doe het geheel over in een kom. Meng het geheel met behulp van de spatel. Verdeel over de borden en bedek met wat ganzenborst alvorens op te dienen.

### NUTRITIONELE WAARDEN PER 1 PORTIE



Energiewaarde	1332 kJ / 318 kcal
Eiwit	16 g
Koolhydraten	21 g
Vetgehalte	17 g