



Lentesalade met mango en garnalentempura

2 personen

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍋 1 limoen
- 🌶️ 1 verse rode peper
- 🥛 1 l arachideolie
- 🍆 1 komkommer
- 🥭 1 eetrijpe mango
- 🌿 15 g verse platte peterselie
- 🌿 100 g babyspinazie
- 🌿 100 g tarwebloem
- 💧 200 ml koolzuurhoudend water
- 🍤 200 g verse grote garnalen, gekookt en gepeld

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Boen de limoen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.
2. Verwijder de steelaanzet van de rode peper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten met een scherp mesje en snijd het vruchtvlees fijn.
3. Klop 4 el olie met 2 el limoensap, het limoenrasp en de rode peper tot een dressing.
4. Breng op smaak met peper en eventueel zout
5. Schaaf de komkommer met een dunschiller in de lengte in dunne linten.
6. Schil de mango en snijd in blokjes van 1 cm.
7. Snijd de peterselie fijn.
8. Schep de komkommer, mango, spinazie en de helft van de peterselie om met de dressing.
9. Verdeel de salade over een grote schaal.
10. Verhit de rest van de olie in een wok.
11. Meng ondertussen de bloem en het koolzuurhoudende water met een garde tot een beslag en breng op smaak met zout.
12. Haal de garnalen door het beslag en frituur in 3 minuten goudbruin.
13. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zwarte peper.
14. Verdeel de garnalen over de salade en bestrooi met de rest van de peterselie.



Recept: [Albert Heijn ah.nl](https://www.albertheijn.nl)