



ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 rijpe mango
- 2 teentjes knoflook
- 1 sjalot
- 4 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- 4 eetlepels geraspte kokos
- 1 blik kidneybonen
- 1 mespunt gemberpoeder (djahé)
- 1/2 theelepel koriander (ketoembar)
- 1/2 theelepel gemalen komijn (djintan)
- mespunt chilipoeder
- peper en zout

Bereiden

Schil de Mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het in kleine stukjes. Pel en snipper de knoflook en de sjalot. Pureer de helft van de knoflook met de peterselie, de kokos en het citroensap met een staafmixer en breng het op smaak met het gemberpoeder en peper en zout. Schep de Mango erdoor. Laat de bonen heel goed uitlekken. Verhit de olie en fruit de sjalot met de rest van de knoflook al omscheppend c.a. 3 minuten. Voeg de bonen met de koriander, de komijn, het chilipoeder en peper en zout naar smaak toe en schep e.e.a. goed om en door. Prak de bonen fijn en neem de pan van het vuur.

Vorm 4 burgers van het mengsel.

Bak ze onder de hete grill in c.a. 6 minuten bruin.

Serveer met de kokos chutney.

Lekker met zilvervliesrijst en ijsbergsla met sinaasappel.

Bereidingstijd : 35 minuten

Bron: C1000 meinummer 2000

760 kJ/180 kcal, 6 gram eiwit, 4 gram vet, 29 gram koolhydraten.

