

Rode kool mango salade

Naast dat dit een superlekkere salade is, is rode kool ook nog eens heel gezond voor je. Hij zit vol vezels, vitamine B (met name B11/ foliumzuur), C, E en K, ijzer, bètacaroteen, kalium en calcium. Verder bevat rode kool veel ontstekingsremmende stoffen (anthocyanidinen) en zorgt hij voor een goede doorbloeding van de bloedvaten. Omdat we de kool in dit recept rauw gebruiken, blijven alle voedingsstoffen volledig bewaard. Hierdoor kan je lichaam er optimaal van profiteren!

Ingrediënten

Voor de salade:

- 1/2 rode kool
- 1 mango
- 3 bosuitjes
- 1/2 rode peper
- handje walnoten
- Optioneel: verse munt en verse koriander
- Optioneel: dukkah

Voor de dressing:

- 100 ml vers limoensap (ong. 3 limoenen)
- 3 eetlepels ahornsiroop of honing
- 2 eetlepels sesamolie
- 1 eetlepel tamari (of sojasaus)
- snufje chilivlokken
- 4 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

(Tijd: 30 minuten)

Begin met de dressing. Doe hiervoor alle ingrediënten, behalve de sesam- en olijfolie, in een steelpannetje en zet deze op het vuur. Laat de dressing op hoog vuur in 5 tot 10 minuten inkoken, totdat een stroperige saus wordt. Haal van het vuur en laat afkoelen. Als de dressing is afgekoeld roer je de olijf- en sesamolie er door.

Rooster de walnoten in een koekenpan en zet apart om af te koelen. Verwijder de harde kern uit de halve rode kool en snij de kool in fijne reepjes. Doe de reepjes in een kom en voeg de dressing toe. Masseer deze met je handen in, zodat de kool goed los komt en de dressing er goed doorheen wordt gemengd. Zet de kom opzij en laat de smaken goed intrekken. Snijd ondertussen de mango, bosui en rode peper in kleine blokjes en ringetjes. Mocht je munt en koriander gebruiken, dan moet je deze ook nog even fijn hakken. Meng de overige ingrediënten met de rode kool salade en serveer de salade op een mooie schaal. Top eventueel af met dukkah als je deze in huis hebt. Eet smakelijk!