

Mangochutney

Bijgerecht voor vlees

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

2 groene pepers
2 rode pepers
2 cm gemberwortel
2 mango's
1 theelepel zout
1 theelepel geraspte limoenschil
3 eetlepels rietsuiker
1 eetlepel limoensap
pot van ongeveer ½ liter

Bereiding:

1. *Hak de pepers en gemberwortel.*
2. *Schil de mango's en verwijder de pit.*
3. *Snijd het vruchtvlees in repen.*
4. *Meng de mango met de rest van de ingrediënten behalve het limoensap en breng het aan de kook.*
5. *Laat de chutney gedurende 20 minuten zacht koken.*
6. *Breng de chutney op smaak met het limoensap, doe het in een pot en sluit het goed af.*

Serveertip:

Lekkerder als je het 1 nacht laat staan.

Voedingswaarde per portie:

70 kcal
1 gram eiwit
1 gram vet
16 gram koolhydraten