

# Kruidige noten-mango lepel



Dit gerechtje kan worden opgediend als voorgerechtje in de vorm van een amuse maar staat ook prima op de gezonde hapjesschaal. Het lijkt een bewerkelijk gerecht maar dat is het niet als er voldoende ingrediënten in huis zijn.

## INGREDIËNTEN voor ongeveer 16 tot 18 lepels

### Voor de walnootmousse:

50 gr walnoten

4 zongedroogde tomaatjes (in olie)

3 eetlepels olijfolie (extra vierge)

### Kruiden\*:

1 theelepel salie | 1 theelepel venkelzaad | 1 theelepel tijm | 1 theelepel rozemarijn |

1 theelepel oregano

1 snufje zwarte peper |

1 snufje zout

### Voor het mangobedje:

1 goed rijpe mango

### Voor de garnering:

Enkele stengels bieslook vers

3 walnoten

## BEREIDING:

Voor het walnootmengsel doe je alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en mix je dit tot een mousse in een paar minuten.

Voor het mangobedje schil je een goed rijpe mango, snijd die in stukjes en meng deze in de blender of keukenmachine tot een mousse.

Verdeeld de mangomousse over de lepels en maak in het midden een soort van kuiltje.

Maak van het walnootmengsel een afgevlakt bolletje die je in het kuiltje van de mangomousse legt.

### Voor de garnering:

Hak 3 walnoten met een groot mes fijn en strooi die erover, lijkt gezellig als je het een beetje nonchalant over de lepels strooit en er ook iets van het strooisel buiten de lepels valt

Knip de bieslookstengels extra fijn en strooi die tot slot over de lepels.

\*kruiden kunnen vers of gedroogd zijn, of een combinatie van beide en de kruiden hier gebruikt zijn een in soort en hoeveelheid een suggestie, experimenteer hiermee naar hartenlust.