

Visspiesen met mangomosterd

Aantal personen: 2

- 4 grote garnalen (rauw, diepvries)
- 2 eetlepels citroensap
- Mespunt gemberpoeder
- Mespunt sambal
- 2 eetlepels Japanse sojasaus
- 150 gram stevige visfilet zoals meerval, tilapia, zalm
- $\frac{1}{2}$ mango
- 2 eetlepels mosterd (zonder suiker)
- 2 eetlepels witte droge wijn.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, de gemberpoeder, de sambal en 1 eetlepel sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een half uur marineren.

Maak de mangomosterdsaus door het vruchtvlees van de mango te pureren (in de keukenmachine of met een staafmixer). Roer er de mosterd, de wijn en de resterende sojasaus door.

Warm de grill voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen.

Grill de vis in circa 6 minuten gaar en bruin. Geef de saus erbij. Je kunt de spiesen ook op de barbecue gaar en bruin bakken.

Menusuggestie: lekker met een tomatensalade en eventueel (100 gram) bruin stokbrood als diner.

