

Daikon Microgreens en Mango Sla Wraps

Daikon Microgreens

Daikon microgreens zijn een kleine, levendige schat aan voedingswaarde met de unieke pittige van radijs een vleugje zoetheid. Ze zijn rijk aan vitamines (A, B1, B2, C, E, K), mineralen en sporenelementen (ijzer, calcium, magnesium, kalium, natrium, fosfor, zink), antioxidanten en vezels.

Deze verfrissende sla wraps combineren de pittige smaak van daikon microgreens met de zoetheid van mango en de knapperigheid van groenten. Perfect als een lichte lunch of voorgerecht.



Ingrediënten

- 1 kopje daikon microgreens
- 1 grote mango, in dunne reepjes gesneden
- 1 rode paprika, in dunne reepjes gesneden
- 1 wortel, geraspt
- 1/2 komkommer, in dunne reepjes gesneden
- 1 avocado, in plakjes gesneden
- 1 kopje gekookte quinoa (optioneel)
- 8 grote bladeren van Romaine sla of ijsbergsla
- 1/4 kopje gehakte verse koriander

Voor de dressing:

- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel rijstazijn
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel sesamolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel geraspte verse gember
- Sap van 1 limoen

Daikon Microgreens en Mango Sla Wraps

Bereidingswijze

Dressing bereiden:

- Meng in een kleine kom de sojasaus, rijstazijn, honing, sesamololie, fijngehakte knoflook, geraspte gember en limoensap. Roer goed door en zet apart.

Sla wraps samenstellen:

- Leg de sla bladeren op een groot bord of een werkoppervlak.
- Verdeel een laagje gekookte quinoa (indien gebruikt) over elk sla blad.
- Voeg plakjes mango, rode paprika, geraspte wortel, komkommer en avocado toe aan elk sla blad.
- Strooi de daikon microgreens en gehakte koriander over de vulling.

Afwerken:

- Besprenkel de dressing over de vulling in elk sla blad.
- Vouw de zijkanten van de sla bladeren naar binnen en rol ze vervolgens op van onder naar boven om de vulling vast te houden.

Serveren:

- Serveer de sla wraps direct. Ze zijn perfect als een lichte maaltijd of als een verfrissend voorgerecht.

Waarom Daikon Microgreens in dit Recept?

- Voedzaam: Daikon microgreens zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals vitamine C, vitamine E, en kalium, evenals antioxidanten.
- Smaakvol: De pittige, radijsachtige smaak van daikon microgreens voegt een scherpe en frisse smaak toe aan de wraps, wat goed samengaat met de zoetheid van de mango en de knapperigheid van de groenten.
- Textuur: De knapperige textuur van de daikon microgreens biedt een aangenaam contrast met de zachte avocado en de knapperige groenten, wat de eetervaring verbetert.

Geniet van deze heerlijke en voedzame daikon microgreens en mango sla wraps!

