



Ananas Salsa



Bereiden in:

Vorbereitung: 10 min.



Bereiding: 5 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 150 gram ananas, vers natuurlijk het lekkerst
- 6 takjes verse peterselie
- ½ rode peper
- 2 theelepels zoete chilisaus

Voedingswaarde

Wist u dit

-

Rode peper is een supergezonde groente. Het zit vol vitamine C en capsicum, relatief meer dan in sinaasappel. Van capsicum worden ook medicijnen gemaakt tegen verkoudheid. Capsaïcine is de stof die scherpe smaak geeft aan de rode peper



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Ananas Salsa

Bereiding

- 1
Snij de ananas in hele kleine blokjes, ongeveer $\frac{1}{2}$ bij $\frac{1}{2}$ cm en doe ze in een schaaltje
- 2
Snij nu de blaadjes van de peterselie fijn
- 3

Snij de rode peper over de lengte doormidden. Haal de zaadlijsten eruit en snijd de peper vervolgens ragfijn

4

Boven gesneden groenten nu door elkaar mengen

5

Tot slot de zoete chilisaus erdoor roeren om de salsa af te maken

Kooktips

U kunt zo veel of zo weinig pit als u wilt toevoegen aan de ananassalsa. Liever iets minder pittig gebruik simpelweg iets minder rode peper!



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten