

Gierstschotel



met kaas en banaan

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram gierst: *afgespoeld in een zeef met heet water, uitgelekt*
- 5 dl. heet water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui: *gesnipperd*
- 1 theelepel kerrie
- 1 laurierblad
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 theelepel gedroogde marjolein
- 1 theelepel zout
- 1 dl. room (slagroom of plantaardig)
- 100 gram jongbelegen kaas: *blokjes*
- 1 banaan: *in plakjes*

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en roer er een aantal minuten de gierst door.
2. Voeg de ui en kerrie toe, even meebakken en afblussen met het hete water.
3. Samen met het laurierblad aan de kook brengen en op een laag pitje met het deksel op de pan 15 minuten koken.
4. Roer er nu de rozijnen, marjolein en zout door en zet de pan op een warme plek om een half uur na te wellen.
5. Vlak voor het opdienen de room, kaas en banaan er door mengen.

Dit gerecht combineert goed met zuurkool en een wortelsalade.

Voedingswaarde per:	Portie	100 gram
Kcal	430	160
Vet (g)	5/16	2/6
Eiwit (g)	6/6	2/3
Koolhydraat (g)	47	17
Natrium (mg)	450	170
Kalium (mg)	300	110
Calcium (mg)	240	85
Magnesium. (mg)	80	30
IJzer (mg)	1,9	0,7
Selenium (µg)	6	2
Zink (mg)	1,9	0,7
Foliumzuur (mg)	51	19
Vit. A (µg)	137	50
Vit. B1 (mg)	0,24	0,09
Vit. B2 (mg)	0,23	0,09
Vit. B3 (mg)	3	1
Vit. B6 (mg)	0,33	0,12
Vit. B12 (mg)	0,1	0,1
Vit. C (mg)	4	1
Vit. D (µg)	0,4	0,1
Vit. E (mg)	0,4	0,1
Voedingsvezels (g)	6	2

Plantaardig / dierlijk (bij gebruik van slagroom)

Gierst

Gierst is een graansoort dat oorspronkelijk uit Afrika komt.

De wortels van de gierst hebben uitzonderlijk veel wortelhaartjes, waarmee zij minerale stoffen uit de bodem kunnen opnemen.

Naast een hoog gehalte aan eiwit bevat gierst veel kiezelzuur (silicium) en ijzer.

Het hoge gehalte aan kiezelzuur ondersteunt de opbouw van huid, haar en nagels.

Gierst heeft een regulerende werking op de warmtehuishouding van het menselijk lichaam.

Gierst bevat een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, bij het pellen van het graan raakt de korrel wel eens beschadigd waardoor het vet vrijkomt, dit veroorzaakt een bittere smaak bij het koken. Dit is te voorkomen wanneer de rauwe gierst met heet water wordt afgespoeld voor het koken.

Gierst is glutenvrij en snel en eenvoudig te bereiden.