

Gierst & rode bieten salade



Met gember

Ingrediënten:

- 40 gram gierst
- 1,2 dl. water
- 150 gram rode bieten
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 appel
- 1 dl. haverdrank
- Snufje zout
- Stukje verse gember
- ½ theelepel anijszaad

Bereiding:

1. Breng het water aan de kook.
2. Gierst toevoegen en 5 minuten zachtjes doorkoken met het deksel op de pan.
3. Gierst 30 minuten laten nawellen op een warme plek, daarna af laten koelen.
4. Bietjes schillen en in smalle reepjes snijden.
5. In 15 minuten gaar smoren in een eetlepel zonnebloemolie & een eetlepel water. Daarna af laten koken.
6. Appel wassen en raspen met schil.
7. Gierst, bietjes en appel vermengen.
8. Dressing maken van haverdrank, vers geraspte gember, snufje zout en vers gemalen anijszaad.

9. Dressing door de salade mengen en dit 30 minuten laten staan om alle smaken op te nemen.

Leuk bijgerecht bij aardappelpuree, broccoli en een bonenburger of voor de liefhebbers een stukje gestoofde vis.

Anijszaad

Anijs is een eenjarige plant en behoort tot de schermbloemigen. De plant wordt bijna 1 meter hoog. Na de bloei met witte bloemetjes rijpen de zaden waarin het anijsaroma is opgeslagen.

Je zult deze plant niet snel in onze regio in het wild tegenkomen, anijs groeit op warmere plekken met veel zon zoals Spanje, Italië en Turkije.

Anijs wordt al duizenden jaren gebruikt als smaakmaker vanwege het zoete, kruidige aroma.

Zoals alle schermbloemigen ondersteunt anijszaad de spijsvertering, vooral bij de vertering van koolhydraten. Anijs heeft ook een gunstige effect op de ademhalingsorganen, zoals anijsthee bij verkoudheid of hoesten.

Anijs wordt in de keuken vaak gebruikt om een gerecht een zoetere smaak te geven, dit kan in koek of gebak, maar ook in hartige gerechten.

Het zon verwarmde zaad wordt ook gebruikt om gerechten met koele wortelgewassen meer licht en warmte mee te geven.

Voor een rijk aroma maal je de zaden kort voor gebruik in een vijzel.

Dit recept komt uit Getreidedrinks (ISBN: 3895393983)
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1607
Salade
Seizoen: hele jaar
Bijzonderheden: glutenvrij