

Rodekoolsalade



met sesam

Ingrediënten voor 4 porties

- 500 gram rodekool
- 1 liter water
- 1 dl. appelazijn
- 1 eetlepel geraspte gemberwortel
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels appelazijn
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels sesamzaad
- zout
- peper

Bereiding:

1. Snijd de kool doormidden en geniet even van het prachtige kunstwerk wat dan zichtbaar wordt.
2. Verwijder dan de witte stronk en snijd of schaaf de kool in dunne reepjes.
3. Breng het water met 1 dl. appelazijn aan de kook.
4. Neem de pan van het vuur zodra het water kookt en voeg de rode kool toe.
5. Met deksel op de pan 3 minuten laten staan.
6. Giet de rodekool af in een zeef en laat het goed uitlekken en iets afkoelen.
7. Rooster de sesamzaadjes lichtbruin in een droge pan.
8. Maak een dressing van de olijfolie, sesamolie, 2 eetlepels appelazijn, honing, gember, zout en peper door de

ingrediënten goed met elkaar te vermengen.

9. Vermeng de rodekool met de dressing en laat het minstens een kwartier staan.
10. Tot slot het geroosterde sesamzaad er doorheen scheppen.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	210
Vet (g)	18
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	9
Natrium (mg)	110
Kalium (mg)	410
Calcium (mg)	100
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	34
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	3
Vitamine B1 (mg)	0,15
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,17
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	76
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,6
Voedingsvezels (g)	5

Rodekool

Rodekool is een sluitkool en wordt geteeld op vruchtbare grond omdat het een gulzige groeier is. Het blad van de rodekool is sappig en groeit zo dicht op elkaar dat het een gesloten krop vormt. Dat maakt de kool geschikt voor bewaren gedurende de winter.

De voedingswaarde van rodekool is hoog, het bevat naast ijzer ook veel vitamine C. Rodekool moet niet langer dan circa 30 minuten gekookt worden, anders wordt de kool zwaar verteerbaar.

De rode kleur wordt veroorzaakt door anthocyaan, een antioxidant.