

Witlof schuitjes



op zuurkoolbedje

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 struikjes witlof
- 1 appel
- 1 mandarijn
- 4 gedroogde abrikozen
- 50 gram pecannoten
- 4 eetlepels yoghurt
- 2 eetlepels magere kwark
- 1 theelepel honing
- snufje zout
- mespuntje kerrie
- 4 eetlepels rauwe zuurkool

Bereiding:

1. Snij het kontje van de witlof en spoel de losse blaadjes af, laat ze uitlekken in een vergiet.
2. Rooster de noten in een droge koekenpan op een laag vuur tot ze lekker beginnen te ruiken.
3. Pers de mandarijn uit.
4. Maak een sausje van de yoghurt, kwark, mandarijnsap, kerrie, zout en honing.
5. Schil de appel en snij hem in kleine stukjes.
6. Snij ook de abrikozen in kleine stukjes.
7. Hak de afgekoelde noten fijn.
8. Meng appel, abrikozen en noten door het sausje.
9. Verdeel de zuurkool over 4 borden.
10. Vul de witlofblaadjes met het mengsel en plaats ze op de zuurkool.

Direct opdienen.

Bijgerecht bij lunch of diner.

| Voedingswaarde per persoon: | |
|-----------------------------|-------|
| Kcal | 140 |
| Vet (g) | 9 / - |
| Eiwit (g) | 3 / 1 |
| Koolhydraat (g) | 11 |
| Natrium (mg) | 290 |
| Kalium (mg) | 310 |
| Calcium (mg) | 65 |
| Magnesium (mg) | 35 |
| IJzer (mg) | 0,7 |
| Selenium (µg) | 4 |
| Zink (mg) | 0,6 |
| Foliumzuur (mg) | 21 |
| Nicotinezuur (mg) | - |
| Vitamine A (µg) | 14 |
| Vitamine B1 (mg) | 0,11 |
| Vitamine B2 (mg) | 0,12 |
| Vitamine B6 (mg) | 0,13 |
| Vitamine B12 (mg) | 0,1 |
| Vitamine C (mg) | 12 |
| Vitamine D (µg) | - |
| Vitamine E (mg) | 0,4 |
| Voedingsvezels (g) | 4 |

Plantaardig / dierlijk

Witlof

Witlof wordt in het voorjaar bij afnemende maan gezaaid, vlak voor nieuwe maan, anders schiet het te snel in het zaad. In de herfst worden de lange penwortels gerooid en ingekuuld, het groen wordt niet gebruikt. Onder de donkere grond ontwikkelen zich de witte struikjes, tenminste in de biologische en biologisch dynamische landbouw, de gangbare landbouw gebruikt meestal een watercultuur.

Witlof is een van de weinige groenten die nog een bittertje in de smaak heeft. Bitter, zoet, zout en zuur zijn de vier primaire smaken die je moet proeven en niet kunt ruiken.

De bitterstoffen werken stimulerend op ons hele organisme en spijsvertering. Gecombineerd met het zuur uit de zuurkool en het zoet en zout van het sausje wordt het een heilzame smaakervaring.