

Zwarte rijst salade



Ingrediënten:

basis

- 200 gram zwarte rijst
- 4 dl. water

groenten

- 200 gram stevige groenten (wortel, koolrabi, peterseliewortel).
- 1 tomaat en een kleine komkommer
- 1 klein uitje
- 100 gram fenegriek kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel water
- 1 theelepel kummel

smaakmakers

- scheutje ume-su
- 1 teentje knoflook, uit de knijper of geraspt
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1-2 theelepels appeldiksap

Bereiding:

1. Was de rijst een paar keer in ruim koud water en laat het uitlekken.

2. Breng de zwarte rijst met tweemaal zoveel water rustig aan de kook en laat het zonder zout, maar met een deksel op de pan op een laag vuur garen. Dit duurt 45-60 minuten.
3. Ze dan het vuur uit en laat de rijst nog een uur op een warme plek nawellen. Daarna af laten koelen en verder verwerken.
4. Schil de stevige groenten en snij ze in blokjes.
5. Verwarm een braadpan, voeg wat olijfolie toe en braad hierin zachtjes de blokjes en de kummel, afgeblust met een eetlepel water tot ze beetgaar zijn. Af laten koelen.
6. Verwijder de zaden uit tomaat en komkommer en snij het vruchtvlees in kleine blokjes.
7. Snipper het uitje heel fijn.
8. Snij de kaas in kleine blokjes.
9. Vermeng alle ingrediënten en maak de salade op smaak met wat olijfolie, ume su (pas op: heel zout), knoflook, basilicum en appeldiksap.

Zwarte rijst

Zwarte rijst komt niet alleen uit Aziatische landen, maar wordt ook in Europa geteeld. In dit recept probeerde ik zwarte rijst uit Italië.

De verhouding rijst : water kan gerust iets ruimer worden genomen en de kooktijd ook.

- rijst:water = 1:2
- weken hoeft niet
- koken 45-60 minuten
- nawellen 45-60 minuten

De smaak is iets zoeter en nootachtiger dan zilvervliesrijst.

De consistentie van gekookte zwarte rijst is opvallend losser dan zilvervliesrijst. Dat maakt zwarte rijst zeer geschikt voor een salade. Felle en donkere kleuren van voedingsgewassen duiden op de aanwezigheid van antioxidanten. Zwarte rijst bevat ook beduidend meer ijzer dan zilvervliesrijst.

Dit recept komt van **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023003
Gerecht: salade
Seizoen: zomer