

Spinazie-feta-beleg



5. Zonnebloempitten en spinazie toevoegen en een paar minuten mee smoren.
6. Op smaak afmaken met wat zout en citroensap, af laten koelen
7. Feta met een vork fijnmaken en samen met de yoghurt door de afgekoelde groenten roeren.

Dit gerecht is heerlijk op bijvoorbeeld brood en blijft, mits afgesloten verpakt, 2-3 dagen goed in de koelkast.

Ingrediënten:

- 250 gram spinazie
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel selderij
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- zout
- wat citroensap
- 100 gram feta
- 2 eetlepels volle (room) yoghurt

Bereiding:

1. Was de spinazie een aantal maal in ruim water en laat het met aanhangend vocht in 2-3 minuten slinken op een matig vuur met het deksel op de pan.
2. Laat de gare spinazie in een zeef goed uitlekken en hak het daarna zeer fijn.
3. Intussen een braadpan verwarmen en olie toevoegen.
4. Sjalotje, selderijstengel en knoflook fijn snijden. Zachtjes smoren in de warme olie tot het sjalotje glazig ziet.

Spinazie mythe

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd Popeye de Zeeman in Amerika ingezet om de bevolking aan te sporen om minder vlees en meer groenten te consumeren met als inzet de invoer van vlees te verminderen.

Spinazie werd aangeprezen om het hoge gehalte aan ijzer.

De campagne slaagde, de consumptie van spinazie steeg in die periode met 30%.

De tekenfilmpjes gingen daarna een eigen leven leiden en de mythe over het hoge ijzergehalte in spinazie leeft nog steeds voort.

Spinazie bevat inderdaad een behoorlijke hoeveelheid ijzer, maar er zijn meer groenten en voedingsmiddelen met een hoog ijzergehalte.

Wil je echt een flinke ijzer dosis, voeg dan jonge brandneteltoppen aan de spinazie toe. In smaak ontloopt het elkaar niet veel maar het ijzergehalte van brandnetels is vele malen hoger en ook beter opneembaar door onze spijsvertering.

Dit recept komt uit *Brotaufstriche selbst gemacht* (ISBN: 9783833834264) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023008
Gerecht: broodbeleg
Seizoen: lente & herfst