

Broccoli



met pit

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 750 gram broccoli, in kleine roosjes
- 1 teentje knoflook, geraspt
- een stukje verse gember, geraspt
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels water
- 75 gram amandelen, grof gehakt
- vers gemalen korianderzaad
- 1-2 eetlepels Ume-su (of appelazijn)
- 1-2 eetlepels tamari (bij azijn)
- 2 eetlepels sesamolie

Bereiding:

1. Verdeel de broccoli in kleine roosjes, kleiner dan wanneer je ze kookt en snij de steeltjes in stukjes.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem.
3. Voeg de olijfolie toe en de amandelen en bak ze eventjes al roerend op een zacht vuurtje.
4. Voeg nu ook de knoflook, gember en korianderzaad toe en roer dit even mee.
5. Blus met 2 eetlepels water en voeg de broccoliroosjes toe.
6. Laat de broccoli beetgaar worden met het deksel op de pan.
7. Maak tot slot op smaak af met Ume su of azijn, tamari en sesamolie en dien direct op.

Dit gerecht smaakt goed bij een graangerecht, bijvoorbeeld zilvervliesrijst.

Voedingswaarde per:	Portie	100 gram
Kcal	230	100
Vet (g)	18/-	8/-
Eiwit (g)	10/-	4/-
Koolhydraat (g)	7	3
Natrium (mg)	440	180
Kalium (mg)	650	280
Calcium (mg)	200	85
Magnesium. (mg)	80	35
IJzer (mg)	3,1	1,3
Selenium (µg)	1	-
Zink (mg)	1,4	0,6
Foliumzuur (mg)	129	55
Vit. A (µg)	307	130
Vit. B1 (mg)	0,14	0,06
Vit. B2 (mg)	0,45	0,19
Vit. B3 (mg)	2	1
Vit. B6 (mg)	0,27	0,12
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	64	27
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	6,8	2,9
Voedingsvezels (g)	10	4

Plantaardig / dierlijk

Ume

De ume pruim (soms ook wel abrikoos genoemd) wordt in Japan met zeezout en shisoblad ingemaakt tot Ume-boshi.

Ume-boshi is in Japan een veelzijdig culinair product en wordt ook ingezet als huismiddel tegen talloze aandoeningen zoals bij maagproblemen en vermoeidheidsklachten.

Ume-boshi stimuleert vooral de werking van de lever en de nieren.

Ume-su is het pekelsap dat overblijft na de productie van Ume-boshi en is zowel zuur als zout van smaak. Ume-su kan heel veel gerechten in smaak versterken.