

Citroenrijst



fris zomers bijgerecht

Ingrediënten voor 4 personen

- 250 gram lange zilvervliesrijst
- 500 ml. water
- 1 theelepel geelwortel
- de geraspte schil van 1 citroen
- 2 eetlepels citroensap
- zout
- zwarte peper
- olijfolie

Bereiding:

1. Was de rijst in een zeef met koud stromend water en laat het goed uitlekken.
2. Breng het water met de geelwortel en de rijst aan de kook en laat het op een zacht vuur in 45 minuten gaar worden.
3. Voeg dan het zout, de peper, het citroensap en de citroenrasp toe en laat de rijst nog minstens 15 minuten nawellen op een warme plaats (hooikist).
4. Vet 4 vormpjes (glazen, kommetjes) in met wat olijfolie.
5. Vul deze met de gare rijst, druk het goed aan en stort het vormpje vervolgens leeg op een bord of schaal.
6. Garneren naar wens.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	220
Vet (g)	2
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	47
Natrium (mg)	200
Kalium (mg)	170
Calcium (mg)	15
Magnesium (mg)	100
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,5
Foliumzuur (mg)	23
Nicotinezuur (mg)	4
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,22
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,16
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	2

Geelwortel

Geelwortel of Kurkuma is de wortel van de tropische plant *Curcuma Xanthorrhiza*. Het is als gedroogd poeder te koop en is een van de bestanddelen van kerriepoeder. Geelwortel geeft voedsel niet alleen een mooie kleur en pittige smaak maar ondersteunt de werking van de lever en de gal. Het bevordert de spijsvertering, vooral als het gaat om het verteren van vetten. Het wordt dan ook wel therapeutisch ingezet bij lever- en galaandoeningen, ontstekingen en meerdere spijsverteringsproblemen.