

Gestoofde yacon



Met sesam-kaas chips

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1-2 yacon knollen
- 2 sjalotjes
- Bosje peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 dl. haverroom
- Nootmuskaat
- 2 eetlepels sesamzaad
- Vers geraspte belegen kaas

Bereiding:

1. Schil de yacon met een dunschiller en snij deze in blokjes.
2. Snipper de sjalotjes.
3. Hak de peterselie fijn.
4. Verwarm een braadpan en doe er een eetlepel olijfolie in.
5. Fruit de sjalotjes zachtjes tot ze glazig zijn.
6. Voeg den de blokjes yacon toe en fruit deze even mee.

7. Voeg de room toe en zet het vuur laag, laat de yacon circa 10 minuten garen met het deksel op de pan.
8. Roer er de peterselie door en maak op smaak af met nootmuskaat en iets zout.
9. Voor de sesam-kaas chips verwarm je een droge koekenpan. Strooi hier 2 eetlepels sesamzaad in en laat dit zachtjes roosten.
10. Rasp een stukje belegen kaas en strooi dit over het sesamzaad.
11. Het vuur even verhogen tot de kaas begint te pruttelen, dan het vuur uit en af laten koelen.
12. De afgekoelde kaasplak is gemakkelijk te verdelen in chips.
13. Serveer dit samen met de gestoofde yacon.

Yacon

Yacon of *appelwortel* komt oorspronkelijk uit het Andes-gebergte, maar wordt tegenwoordig in meer landen geteeld.

Yacon is verwant aan de zonnebloem, net zoals de aardpeer. Yacon bevat net zoals de aardpeer inuline.

Inuline behoort tot de prebiotica. Prebiotica zijn stoffen die voor de dunne darm onverteerbaar zijn en onveranderd in de dikke darm aankomen. Daar stimuleren ze de groei en activiteit van (goede) bacteriën.

Deze bacteriën zetten de darmen in beweging en zijn daardoor belangrijk voor een goede stoelgang. Een prebioticum bevat in tegenstelling tot een probioticum zelf dus geen bacteriën.

De smaak van rauwe yacon is fris en zoet, dit maakt hem zeer geschikt voor salades.

Er zijn ook zoetstoffen op de markt op basis van yacon, zowel in poedervorm als siroop.

De bladeren van de plant worden gebruikt om thee van te zetten.