

Gierstschotel



met seizoensgroenten

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram gierst
- 6 dl. water (iets meer dan voor een droge korrel)
- 1 theelepel geelwortel
- 750 gram groenten van het seizoen, zoals: ui, prei, wortel, patisson; alles in stukjes gesneden.
- 200 gram pittige kaas; geraspt
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 theelepel kruidenzout
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels paneermeel

Bereiding:

1. Spoel de gierst af in een zeef met heet water en laat het uitlekken.
2. Zet de gierst op met de genoemde hoeveelheid water en de geelwortel, breng het aan de kook en laat en op een zacht vuur 15 minuten koken.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en smoor de ui en prei tot deze zacht zijn.
4. Voeg de wortel en patisson toe en laat deze nog even meestoven.
5. Verwarm ondertussen de oven op 200°C.
6. Vermeng de gierst met de groenten en kaas en maak op smaak af met de kruiden en kruidenzout.

7. Vet een ruime ovenschotel in met wat olijfolie.
8. Stort het gierst – groentemengsel hierin en strooi er het paneermeel over.
9. Bak de schotel 20-30 minuten in de oven.

Samen met een bladsalade een volledige maaltijd.

Geelwortel

Geelwortel ook wel Koenjit of Kurkuma genoemd is de wortel van een tropische plant. Het is als gedroogd poeder te koop en is onder andere ook één van de bestanddelen van kerriepoeder. Geelwortel geeft voedsel niet alleen een mooie gele kleur en pittige smaak, maar ondersteunt de werking van de lever en de gal.

Geelwortel bevordert de spijsvertering, vooral als het gaat om het verteren van vetten. Het wordt dan ook wel therapeutisch ingezet bij lever- en gelaandoeningen, ontstekingen en verschillende spijsverteringsproblemen.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1204
Seizoen: hele jaar
Gerecht: hoofdgerecht
Soort gerecht: Granen
Dieet: glutenvrij