

Jasmijnrijst



met granaatappel

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 300 gram jasmijnrijst
- 6 dl. water
- saffraan
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 granaatappel
- 50 gram amandelschaafsel
- bosje peterselie
- zout

Bereiding:

1. Een pan met een dikke bodem verwarmen, olijfolie toevoegen.
2. De ongewassen rijst door de olijfolie roeren en kort verwarmen.
3. Het water en de saffraan toevoegen en al roerend aan de kook brengen.
4. Pan van het vuur halen en de rijst in 20 minuten laten garen op een warme plaats (hooikist).
5. Ondertussen de granaatappel schillen en alle vruchtjes losmaken.
6. In een droge koekenpan op een laag vuur het amandelschaafsel roosteren tot het licht kleurt en lekker ruikt.
7. De peterselie wassen en fijnhakken.
8. Zodra de rijst gaar is alle ingrediënten met elkaar mengen en op smaak maken met zout.

Feestelijk bijgerecht.

Voedingswaarde per:	portie	100 gram
Kcal	400	140
Vet (g)	11/-	4/-
Eiwit (g)	8/-	3/-
Koolhydraat (g)	66	23
Natrium (mg)	210	75
Kalium (mg)	280	100
Calcium (mg)	55	20
Magnesium. (mg)	50	20
IJzer (mg)	1,2	0,4
Selenium (µg)	8	3
Zink (mg)	1,5	0,6
Foliumzuur (mg)	22	8
Vit. A (µg)	10	4
Vit. B1 (mg)	0,06	0,02
Vit. B2 (mg)	0,08	0,03
Vit. B3 (mg)	1	-
Vit. B6 (mg)	0,22	0,08
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	5	2
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	3,2	1,1
Voedingsvezels (g)	4	2

Plantaardig / dierlijk

Granaatappel

Granaatappels groeien aan flinke struiken, onder andere in het gebied rond de Middellandse Zee.

Granaatappels bevatten veel kleine, rode, zoete vruchtjes met pitjes. Het schoonmaken van deze vruchten is een behoedzaam geduldwerkje.

De kleine vruchtjes bevatten veel vitamines en mineralen, maar wat vooral opvalt, is het hoge gehalte aan antioxidanten in de vorm van polyfenolen. Dit gegeven heeft de granaatappel de laatste tijd tot een hype gemaakt in de voedingsindustrie. Niet alleen tegenwoordig maar ook heel lang geleden stond de granaatappel al symbool voor vruchtbaarheid, levenskracht en onsterfelijkheid.