

Roerbak zomergroenten



met verse gomasio

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kilo krielaardappeltjes
- 1 bosjes stengeluitjes
- 1 bosje radijs
- 250 gram sperziebonen
- bonenkruid
- 350 gram wortels
- stukje gember
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels sojasaus

Gomasio:

- 3 eetlepels sesamzaad
- 1 theelepel grof zeezout

Bereiding:

1. Borstel de krielaardappels schoon onder de kraan en kook ze gaar, laat ze afkoelen.
2. Kook de sperziebonen gaar met wat bonenkruid.
3. Verhit een grote koekenpan met een dikke bodem. Voeg de kokosolie toe en bak hierin eerst de aardappels een beetje krokant.
4. Voeg dan de in kleine stukjes gesneden wortel toe en laat deze beetgaar worden.
5. Daarna de overige kleingesneden groenten en de geraspte gember toevoegen.
6. Alles beetgaar laten worden.
7. Afblussen met sojasaus.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	370
Vet (g)	10
Eiwit (g)	13
Koolhydraat (g)	58
Natrium (mg)	920
Kalium (mg)	1900
Calcium (mg)	220
Magnesium (mg)	130
IJzer (mg)	5,7
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	2,1
Foliumzuur (mg)	98
Nicotinezuur (mg)	3
Vitamine A (µg)	633
Vitamine B1 (mg)	0,44
Vitamine B2 (mg)	0,26
Vitamine B6 (mg)	0,98
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	49
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	16

Gomasio

Gomasio, of sesamzout, wordt gemaakt van geroosterd en gemalen sesamzaad en zeezout. De verhouding sesamzaad, zeezout is vooral een kwestie van smaak.

Gomasio is vers het lekkerste: verwarm een droge koekenpan op een niet te hoog vuur en rooster hier het grove zeezout en het sesamzaad al roerend in tot het sesamzaad begint te ploffen.

Laat het vooral niet te donker worden want dan wordt het bitter.

Vermaal dit dan in kleine porties in een vijzel. Gomasio is goed afgesloten een paar dagen te bewaren maar verliest snel zijn aroma. Strooi het pas aan tafel over het voedsel, het verliest zijn smaak als het wordt meegekookt.

Sesamzaad bevat zo'n 50% olie en 20% eiwit, is rijk aan vitamines (E, B1, en B6) en aan mineralen, waaronder calcium, ijzer, kalium, fosfor en zink.