

TONGROLLETJES MET SHIITAKE EN OESTERZWAMMEN

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 312 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 300 gr sperziebonen
- 8 kleine tongrolletjes
(kan vers of diepvries ca 90 gr per stuk)
- 250 gr oesterzwammen
- 250 gr **shi-take**
- 1,5 eetlepels (extra vierge) olijfolie
- 4 sjalotten of 2 rode kleine uien
- 100 ml witte wijn
- 200 ml vetarme visbouillon
- 100 ml light room max 20% vet
- 1 middelgrote tomaat
- 1 eetlepel gehakte bieslook
- peper en zout



VOORBEREIDING

Kook de boontjes 5 minuten in gezouten water. Laat ze uitlekken en spoel ze af onder koud stromend water. Zo behouden de boontjes de mooie groene kleur.

Maak er 8 bundeltjes van en hou wat over voor de garnering achteraf.



BEREIDING

Peper en zout op de tongfilets, rol ze rond de busseltjes boontjes en maak deze vast met een tandenstokertje.

Bak de grofgehakte champignons 5 minuten op een hoog vuur in de olijfolie, met de sjalotten, de witte wijn, de visbouillon, peper en zout

Leg hierop de tongrolletjes, zet een deksel op de pan en laat nog 5 minuten op een matig hoog vuur staan. Haal de tongrolletjes uit de pan en hou deze warm.

Meng de lightroom onder het groentengemengsel en laat nog 2 minuten sudderen. Schik de rolletjes op de borden, giet er de warme groentensaus over en versier met stukjes tomaat en bieslook.

TIP

Ideaal als voorgerecht tijdens de eindejaarsfeesten. Gebruik je het als hoofdgerecht, serveer met een beetje aardappelpuree of op een bedje tagliatelli en extra groenten !

Shiitake, een eetbare paddenstoel, komt oorspronkelijk uit China en Japan. De paddenstoel wordt veel gebruikt in de bij het bereiden van Oosterse gerechten. De naam shiitake stamt uit het Japans en betekent paddenstoel (= 'take') die op de pasaniaboom (= 'shii') groeit. De paddenstoel heeft een lichtbruine tot donkerbruine hoed.

De paddenstoel verkrijgt door droging een nog betere smaak en behoort tot de duurste paddenstoelen die in winkels voor levensmiddelen te koop zijn. In het Verre Oosten wordt deze paddenstoel sinds eeuwen gekweekt en bijzonder gewaardeerd vanwege de geneeskrachtige werking, waar zij om bekend staat. Shiitake behoort naast de champignon tot de meest gekweekte paddenstoelen ter wereld. Er zijn twee soorten op de markt; het meest verkocht is de soort 'tong gu', die dik en vlezig is met een nauwelijks geopende hoed. De dunvlezige soort met een brede geopende hoed wordt 'koshin' genoemd.

In de westerse wereld wordt gericht onderzoek gedaan naar de geneeskrachtige werking van de shiitake, die binnen de traditionele Chinese geneeskunde al eeuwenlang als een opmerkelijke geneeskrachtige paddenstoel beschouwd wordt. Regelmatige gebruik van deze paddenstoel zou de weerstand aanzienlijk verhogen zodat vrije radicalen het erg moeilijk krijgen om te overleven en allerlei ziektes veroorzaken, waaronder vooral kanker. In de tweede eeuw na Christus werd shii-take aan het Chinese keizerlijke hof gegeten. Shii-take wordt minstens een millennium lang gekweekt in China, Japan en Korea. Tijdens de Ming-dynastie van de 14e eeuw tot de 17e eeuw in China schreef arts Wu Juei dat shii-take medicinale eigenschappen had die goed helpen bij ontstekingen van de bovenste luchtwegen, verminderde bloedcirculatie, leverstoornissen, vermoeidheid, uitputting, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en om de "Qi" of levensenergie nieuw impuls in te blazen.

AANKOOP

Let er bij de aankoop van paddenstoelen op dat ze stevig zijn en fris ruiken. Shiitakes zijn het hele jaar door verkrijgbaar, zowel vers als in gedroogde vorm.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram gedroogd)

kcal 292

water 16,3 gr • eiwit 13 gr • koolhydraten 55 gr • suikers 1 gr • vet 2,2 gr
vit B1 0,12 mg • vit B2 0,50 mg • vit B6 0,90 mg • vit. C 2 mg
natrium 4 mg • kalium 1650 mg • calcium 70 mg • fosfor 290 mg
ijzer 5,7 mg • magnesium 110 mg • koper 4,90 mg • zink 3,90 mg

