

MEXICAANSE RIJST MET RUNDERGEHAKT

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 520 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 2 teentjes knoflook
- 1 ui, 2 eetlepels olie
- 200 gr langkorrelige rijst
- 1-2 theelepels chilipoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 4 dl vleesbouillon
- 2 grote paprika's
- 1 bosje lente-uitjes
- 1/2 bosje peterselie
- 1/2 groene Spaanse peper
- 50 gr groene met paprika gevulde olijven
- 450 gr rundergehakt



VOORBEREIDING

De knoflook en de ui schoonmaken en hakken.



BEREIDING

1 eetlepel olijfolie in een braadpan verhitten, en hierin de ui en de knoflook al roerend 5 min. glazig fruiten. De rijst, chilipoeder en kurkuma toevoegen. Laat alles 2 minuten bakken. De bouillon toevoegen en op een laag vuur 15-20 minuten zachtjes laten koken tot de rijst beetgaar is.

De paprika en de lente-uitjes schoonmaken en in stukjes, respectievelijk ringen snijden. De Spaanse peper doorsnijden, de zaadjes verwijderen, grondig afspoelen en klein hakken. De peterselie wassen en hakken. De olijven in plakjes snijden.

De gare en de gekruide rijst in een schaal doen en apart houden. De rest van de olie in de pan verhitten en het gehakt met zout en peper op een matig vuur onder regelmatig roeren in 10 minuten bakken tot het rul is. De rijst aan het gehakt toevoegen. Paprika, lente-uitjes, peterselie, Spaanse peper en olijven erbij doen. Zonder deksel al roerend 5 minuten verwarmen. Direct opdienen.

ALGEMEEN

Kurkuma (of Koenjit in Maleisië), een andere naam voor geelwortel is verwant aan gember. Wij kennen het vooral als een geel poeder, maar je kunt het ook als wortel kopen. Kurkuma smaakt wat bitter en peperig en is een belangrijke smaakmaker uit het oosten, het vormt de basis van verschillende kerrie (curry) mengsels.

Ook is het een uitstekende verfstof en dat zal niemand verbazen die het wel eens in de keuken gebruikt! Het wordt ook gebruikt om rijst geel te kleuren, als goedkopere variant op saffraan en wordt daarom ook wel Indische saffraan genoemd.

GEZONDHEID

Als familie van de gember, is het niet zo verwonderlijk dat ook kurkuma allerlei gezondheidsbevorderende eigenschappen bezit. Kurkuma wordt al duizenden jaren ingezet tegen allerlei kwalen en in de Ayurveda en de traditionele Chinese geneeskunst wordt het vooral gewaardeerd om de ontstekingsremmende eigenschappen.

Het wordt zowel inwendig als uitwendig gebruikt bij ontstekingen, leveraandoeningen, darmklachten, huidaandoeningen, kiespijn, geelzucht en menstruatieklachten.

De belangrijkste werkzame stof in kurkuma is curcumine (E100) een antioxidant met ontstekingsremmende en zuiverende werking. De bio-beschikbaarheid van curcumine is echter heel laag. Dit betekent dat het moeizaam door ons lichaam wordt opgenomen. Gewoon een beetje kurkuma ergens overheen strooien is dus prima, maar als je echt een specifiek effect beoogd, wellicht te weinig.

Je kan de bio-beschikbaarheid verhogen door kurkuma samen met zwarte peper op te lossen in vet. Bijvoorbeeld: bij het bakken van groenten voor een groentecurry is het aan te raden ook de kurkuma met wat zwarte peper toe te voegen en even mee te bakken. Wil je het in een smoothie verwerken, meng de kurkuma dan bijvoorbeeld met wat lijnzaadolie en zwarte peper voordat de andere ingrediënten toegevoegd worden.

