

FRISSE LENTEROLLETJES MET SCAMPI

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 111 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 rijstpapierbladeren
- 8 scampi's
- 1 wortel
- ¼ komkommer
- ongezouten pinda's
- *ijsborgsla*
- sojascheuten (+/- 6 scheuten per rol)
- basilicum en/of munt en/of koriander
- zoetzure saus
- soeplepel olijfolie



VOORBEREIDING

Snij de komkommer en de wortel in dunne staafjes. Hak de verse kruiden fijn.

Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, spoel deze met koud water en dep ze goed droog.



BEREIDING

Bak de scampi's kort en krachtig op een hoog vuur met olijfolie. Zo'n dertig seconden per kant is meestal goed.

Dompel een rijstpapierblad gedurende 5-10 seconden in een diep bord warm water en laat goed uitlekken op een keukenhanddoek.

Leg een paar sojascheuten, een kleine hoeveelheid ijsbergsla, 2 staafjes komkommer, 2 staafjes wortel en de gebakken scampi's op het blad.

Werk het gerecht af met de pinda's en verse kruiden.

Wikkel het rijstpapierblad door de uiteinden naar binnen te brengen.

Snij de lenterol in twee en serveer deze met een kleine hoeveelheid zoetzure saus.

TIP

Bak de scampi's niet te lang, anders worden ze taai.

WEETJE

Ijsbergsla of ijssla (*Lactuca sativa*) is een slasoort die begin 20e eeuw in Californië (VS) geïntroduceerd werd onder de naam “Iceberg”. Deze naam kreeg de soort vanwege het transporteren van de sla per trein van de west naar de oostkust waarbij voor de houdbaarheid een berg ijs op de sla werd gedaan. De bladeren zijn lichtgroen van kleur en veelal iets doorzichtig. De bladeren vormen een gesloten krop, de randen kunnen krullend uiteen staan maar kunnen ook strak om de krop ‘gevouwen’ zijn.

Veel lijkt ijsbergsla niet te verschillen van kropsla, toch is het niet helemaal dezelfde groente. Vooral de smaak is iets frisser en de blaadjes zijn iets knapperiger. Voor het overige is de ijsbergsla even caloriearm en bestaat hij ook voor zo’n 96 procent uit water. Aangezien deze sla lang krokant; fris en sappig blijft wordt deze vaak gebruikt bij het maken van verse belegde sandwiches, broodjes en in de hamburgerbroodjes.

De lage voedingswaarde zorgt voor een gebrek aan medicinale toepassingen; die zijn er in de praktijk niet. Ijsbergsla mag dan wel de meest knapperige slasoort zijn, maar het is ook de minst voedzame. Toch is dat geen reden om ijsbergsla niet te kopen. Door zijn knapperigheid is het een perfecte basis voor een salade en kan het daarmee andere geneeskrachtige groenten ondersteunen. Maar eerlijk is eerlijk; geen groente is zo slecht bedeed met voedingsstoffen als ijsbergsla.

AANKOOP & BEWARING

Ijsbergsla is goed houdbaar. Ingepakt in plastic folie is verse ijsbergsla ca 1 week houdbaar in de koelkast. Verwijder eventueel de stronk, dit verlengt de houdbaarheid.

Bij aankoop moet de ijsbergsla fris van kleur zijn. Als de stronk bruinachtig van kleur is, dan is de sla niet meer vers.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 11

water 95,7 gr • eiwit 1,2 gr • koolhydraten 0,9 gr • vet 0,1 gr

vit. A 0,05 mg • vit. B1 0,06 mg • vit. B2 0,08 mg

vit. B6 0,06 mg • vit C 8 mg

natrium 10 mg • kalium 300 mg • calcium 35 mg

fosfor 35 mg • ijzer 1,1 mg • magnesium 5 mg

koper 0,05 mg • zink 0,22 mg

