

KABELJAUW MET OLIJVEN EN COURGETTES

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 295 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 500 g kabeljauwfilet
- 1,5 courgettes
- +/- 10 kerstomaatjes
- 20 zwarte olijven
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 bol mozzarella light
- 1 handvol basilicumblaadjes
- 2 à 3 middelgrote aardappelen per persoon



VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 175°C.

Schil de aardappelen.

Was de courgette en snij in dunne plakjes.

Snij de mozzarella in kleine plakjes.



BEREIDING

Doe de aardappelen in een kookpot, voeg water toe tot ze net onder water staan.

Besprenkel een ovenschaal met olijfolie. Leg er de plakjes courgette in en besprenkel met wat olijfolie. Kruid de plakjes courgette met peper, zout en enkele basilicumblaadjes. Meng het geheel. Leg de vis bovenop en leg de kerstomaatjes en zwarte olijven er rond.

Verdeel de plakjes mozzarella over de schotel. Plaats het geheel +/- 25 min. in de oven.

TIP

Je kan de kabeljauw makkelijk vervangen door andere witte vissoorten zoals, rode poot, tongschar, griet, koolvis, ...

WEETJE

Olijven zijn een supergezonde boomvrucht. Hoewel in de keuken de olijf meer als groente wordt gebruikt is het biologisch gezien fruit. Vers geplukt van de boom zijn ze veel te bitter om te eten. Ze worden eerst een jaar lang in een zoutwaterbadje gelegd om de bittere smaak te verwijderen.

VOLKSGENEESKUNDE

Olijven kunnen beschermen tegen verschillende ziekten van bijvoorbeeld hart- en bloedvaten. Door het gebruik van olijfolie neemt de triglycerine in het bloed af. Bij een hoge bloeddruk is het gebruik van olijfolie ook een goede aanrader. De kans op hersenaandoeningen en hartkwalen kan hierdoor worden verminderd. Momenteel zijn er verschillende onderzoeken bezig die aan tonen dat het gebruik van olijfolie de ontwikkeling van borstkanker kan vertragen. Een dieet met olijfolie en groente zou bepaalde vormen van kanker met wel 75 % verkleinen.

Maar dat niet alleen, olijfolie beschermt ook de maag. Hij laat bijvoorbeeld de lever beter functioneren en helpt bij het ontgiften. Daarnaast helpt olijfolie bij het voorkomen van osteoporose en vermindert het met 80% de kans op reumatische artritis. Het heeft een nog beter effect als er ook vis bij wordt gegeten.

AANKOOP & BEWARING

Belangrijk om te weten is het onderscheid tussen de groene en de zwarte olijven. De groene olijven zijn de onrijpe vruchten en de zwarte zijn de rijpe vruchten. De zwarte olijven zijn dus iets zachter en wat sterker van smaak. Je kan olijven 1 à 2 weken in de koelkast bewaren: dit doe je best in een koelkastdoos of een propere confituurpot. Giet het vocht uit de verpakking erbij, tot de olijven volledig onder staan en sluit de doos of pot. Je kan olijven ook goed bewaren in de diepvries, en dit tot 3 maanden lang. Dan doe je de olijven, zonder vocht, in een diepvriesdoos en vries je ze in. Ontdooide olijven mag je niet meer opnieuw bewaren of invriezen.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 136

water 79,4 gr • eiwit 1,4 gr • koolhydraten 0,2 gr • vet 13,8 gr
vit. A 0,05 mg • vit. B1 0,03 mg • vit. B2 0,08 mg • vit. B6 0,02 mg
natrium 2100 mg • kalium 45 mg • calcium 95 mg
fosfor 17 mg • ijzer 1,5 mg • magnesium 20 mg
koper 0,20 mg • zink 0,20 mg

