

ZARZUELA

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 580 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 200 gr kabeljauwfilet of -haasje
- 200 gr roodbaarsfilet
- 500 gr verse mosselen
- 250 gr scampi's of gamba's
- 2 paprika's
- 4 grote wortelen
- 250 gr tomatenblokjes uit blik of vers
- 1 koffielepel tomatenpuree
- 2 rode ajuinen
- 1 teentje knoflook
- takjes **verse tijm** en enkele blaadjes laurier
- 100 ml witte wijn
- 500 ml water
- 1 koffielepel visbouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper, zout, een snuifje paprikapoeder en cayennepeper

VOORBEREIDING

Schil of pel de groenten en pers de look. Snij de uien en wortelen in ringen, de paprika in fijne reepjes en eventueel de tomaten in stukken. Verwijder het darmkanaal van de scampi's of gamba's. Kuis en was de mosselen zorgvuldig. Spoel de vis af onder koud water. Droog deppen en aan beide zijden kruiden met peper en zout.

BEREIDING

Zet een grote pot op het vuur en bak de ui glazig in de olijfolie, samen met de look, de paprika en de wortelen.

Doe er na enkele minuten ook de tomatenpuree bij, roer regelmatig om en laat de tomatenpuree een minuutje "ontzuren".

Als alles wat begint aan te zetten, blus je het stoofsel met de witte wijn. Laat een minuutje uitkoken en voeg dan de tomaten en het water toe.

Voeg nog een lepeltje visbouillon toe. Goed kruiden en laat alles ca. 5 minuutjes doorkoken.

Schep nu de mosselen en de scampi/gamba's en een minuutje later ook de resterende vis in de kokende soep.

Draai het vuur wat zachter en laat de vis in enkele minuten garen in de pruttelende soep. Proeven en eventueel bijkruiden.

Schep wat stukken vis, mosselen en scampi/gamba's in een diep soepbord en overgiet met de heerlijke soep. Je kan de soep serveren met geroosterd volkoren brood.

Werk eventueel af met wat fijngehakte peterselie

HISTORISCH WEETJE

In de symbolische taal der bloemen was tijm het kruid van de activiteit en moed. Dit was te danken aan het drukke bezoek van vele bijen, vlinders en kevers die de tijm tijdens de bloei kreeg. Vroeger hadden dames uit de gegoede kringen altijd een zorgvuldig uitgezocht bloemenboekje vol symboliek bij zich, als ze een avondje uit gingen. In dat boekje werd altijd een takje tijm gestoken. Tijdens het vasthouden van het boekje warmde het tijmtakje op zorgde ervoor dat er een heerlijke geur om de dames heen zweefde.

ALGEMEEN GEBRUIK VAN TIJM IN DE KEUKEN

Het ons allen welbekende “kruidentuiltje” kan haast niet zonder tijm en in combinatie met laurier en peterselie is het een fijne smaakmaker. Stoofpotjes, wildgerechten, pasta's, vegetarische gerechten, spaghettisaus men kan het zo gek niet bedenken of tijm hoort er bij. Het kruid mag meekoken (lieft wel met mate gebruiken!). Bij het opdienen verwijderen we vanzelfsprekend de tijmtakjes. Samen met marjolein geeft het aan spijzen een heerlijk aroma. Ook bij marinades, gerechten met wijn en bij de inmaak van olijven wordt tijm gebruikt. Niet alleen om zijn smaak maar ook omwille van de anti-bacteriële en ontsmettende werking wordt het gebruikt bij het conserveren van vlees (ham).

VOLKSGENEESKUNDE

In de homeopathie is tijm niet weg te denken, dit door de ontsmettende en anti-bacteriële werking. Ook helpt het kruid bij katers en spijsverteringsproblemen (darmgisting), gebrek aan eetlust en bij slechte vertering van spijzen in de hand gewerkt door verhoogde galafscheiding die tijm teweeg brengt. Slapeloosheid, depressie of migraine, slechte bloedsomloop en spierpijn : tijm kan helpen. Tijm stimuleert ook de productie van witte bloedlichaampjes en versterkt zo het afweersysteem en werkt ontsmettend bij infecties aan luchtwegen, urinewegen en de huid. Het activeert de vetverbranding, lost het slijm in de luchtwegen op en is goed bij verkoudheid. Bij hoofdpijn en verkoudheid is het goed om te stomen boven een kom kokend water waar tijm is bijgevoegd.

RECEPT VOOR HELENDE TIJMTHEE

Neem 1 volle theelepel gedroogde tijm of 10 verse takjes en giet er gekookt water over.

Laat de thee 5 minuten trekken en filter het geheel.

Voeg wat honing toe en drink

3 tot 5 koppen tijm-thee per dag voor een zuiverende werking.

