

BIEFSTUK MET ROZEMARIJNFRIETJES EN FRISSE SALADE

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 390 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 500 gr biefstuk
- 1 knolselder
- 2 wortels
- krulsalade
- trosje radijsjes
- 1 komkommer
- enkele snoeptomaatjes
- peper en zout
- verse **rozemarijn**
- 40 gr bak-en braadmargarine
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel yoghurt dressing



VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snij de knolselder in frieten.

Snij de radijsjes, de wortel en komkommer in fijne julienne. (uiteraard eerst alles wassen).

Snij de snoeptomaatjes in de helft en was de krulsalade.



BEREIDING

Doe de frietjes in een plasticen zak samen met de olijfolie. Schud goed. Leg ze op een ovenplaat bedekt met bakpapier. Bestrooi lichtjes met rozemarijn.

Bak 10 minuten, draai om en bak nog eens 10 minuten.

Meng de krulsalade met de overige groenten en garneer met een beetje yoghurt dressing

Verhit de bak-en braadmargarine. Schroei de biefstuk langs beide kanten dicht. Bestrooi nadien pas met peper en zout. Bak de biefstuk verder naar wens.

De frietjes kan je ook bakken in een airfryer.

TIP

Ook lekker met pastinaak, zoete aardappelen.

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

De Latijnse naam Rosmarinus komt van de woorden ros = dauw, en marinus = uit zee komen.

Al sinds mensenheugenis is dit kruid gebruikt door koks en apothekers.

Rozemarijn is een oud middel voor de versterking van het geheugen en het is een symbool voor vriendschap en trouw. Rozemarijn hing samen met niet vergeten: men gaf takjes aan geliefden die op reis gingen, droeg kransen bij bruiloften en plantte struiken op begraafplaatsen.

Recent onderzoek heeft inderdaad aangetoond dat één van de werkzame stoffen (carnosic zuur/CA) de hersenen kan beschermen tegen een beroerte en neurodegeneratie, zoals bijvoorbeeld Alzheimer.

Het gedistilleerde vocht van rozemarijnbloemen was in Europa een geliefd schoonheidsmiddel bij allerlei (hoofd)huidproblemen. Het werd ook verwerkt in pijnstillende zalven.

Boeketjes met geurige kruiden (waaronder rozemarijn) werden gedragen als beschermingsmiddel tegen ziekten en epidemieën. In voorbije tijden werd de harsachtige rozemarijn verbrand om de lucht te zuiveren.

De Spanjaarden verheerlijkten rozemarijn als heester die de Maagd Maria beschutting bood bij haar vlucht naar Egypte. Toen zij haar mantel over het kruid uitspreidde, veranderden de witte bloemen in blauwe.

GENEESKRACHTIGE EIGENSCHAPPEN

Stimuleert de bloedsomloop, versterkend voor de zenuwen, antiseptisch, windverdrijvend.

Te gebruiken bij :

uitstralende gewrichtspijnen,

hoofdpijn die verband houdt met de spijsvertering en bij migraine

depressiviteit, slecht geheugen, duizeligheid en neiging tot flauwvallen

neuralgie, lage bloeddruk, hyperactiviteit

gebrek aan eetlust, galstenen en ontstoken galblaas

haarverlies en problemen met de hoofdhuid (in-en uitwendig)

verstopte en ontstoken bijholten - goed om te inhaleren

Opgelet! Rozemarijn kan migraine verhevigen wanneer u het tijdens een aanval neemt. Neem het alleen preventief.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram) - gedroogd

kcal 380

water 13,5 g • eiwit 4,5 g • koolhydraten 45 g • vet 16 g

vit. A 0,32 mg • vit. B1 0,50 mg • vit C 60 mg

calcium 1300 mg • kalium 1000 mg • natrium 50 mg

ijzer 30 mg

