

DORADE MET ZUIDERSE GROENTJES

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 525 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 kleine dorades (gekuist door de visboer)
- 6 jonge wortels
- 4 kleine **raapjes**
- 200 gr groene boontjes
- 2 rode ajuinen
- 4 lente-uitjes
- 1 teentje look
- 1 rode paprika
- 250 gr champignons
- 200 gr tomaten
- 2 citroenen
- enkele takjes tijm en rozemarijn



VOORBEREIDING

Laat de tomaten in zijn geheel aan de tros. Kuis en snij alle overige groenten naar keuze. Was of schil de citroenen en snij ze in partjes. Blancheer de wortelen, de raapjes en de groene boontjes in licht gezouten water en spoel af onder koud water om de kleur te behouden. Spoel de vis goed af onder koud water en dep droog. Maak aan beide zijden kleine schuine inkepingen. Kruid de vis met peper/zout en bind de takjes rozemarijn vast aan de vis.



BEREIDING

Doe alle groenten, op de tomaten na, in een ovenschotel. Besprenkel met wat olijfolie, alles mengen en kruiden met peper/zout en enkele takjes tijm. Zet de schotel in de voorverwarmde oven en schep regelmatig om. Besprenkel 10 min later de vis met wat olijfolie en grill de dorade enkele minuten op iedere zijde.

Zet de dorade bij in de oven en laat nog ca. 6 à 8 minuten verder garen in de oven.

Kruid de tomaten met wat peper/zout en leg ze de laatste minuten bij op de groenteschotel. Leg de dorade bij voorkeur op een langwerpige bord.

Schik de groentjes rond de vis en werk af met de citroen en de tomaten.

Serveer met enkele natuuraardappeltjes

TIP

In principe kan je alle soorten groenten gebruiken, maar gebruik bij voorkeur seizoensgroenten.

Wie herinnert zich niet zijn kindertijd, als men op de boerebuiten een raapje uit de grond trok, wat afveegde en er meteen begon in te bijten. Het had een pittige smaak, oefende het gebit en was een gezond snoepje. Raapjes werden vaak gebruikt als groente voor de hutsepot in de winter. Ouderen zijn er dol op, het herinnert aan hun jeugd, terwijl jongeren wat aan de smaak moeten wennen. Rapen zijn heel gezond: voor de huid, de lichaamsgeur en de luchtwegen.

VOLKSGENEESKUNDE

Raapjes zijn een verrijking voor winterse bereidingen. Ze zijn erg voedzaam en hebben een heel aparte smaak. Ze zijn aanbevolen voor kinderen, in geval van anemie, zwaarlijvigheid, bronchitis, angina, jicht, huidproblemen.

Met rapen kan je ook zwaarlijvigheid bestrijden, want 100 g rapen geeft amper 30 calorieën. Rapen zijn verfrissend en versterkend en hebben een zuiverende werking, zoals bijvoorbeeld bij vervelende ernstige okselgeur.

Rapen hebben een goed effect op de luchtwegen en de longen. Ze zijn gunstig bij gewrichtsontsteking, niersteen, blaasontsteking, bronchitis, hoest, keelpijn, TBC.

Heb je nog eens last van pijnlijke kloven, steenpuisten of abscessen, laat dan een of meer rapen langdurig koken. Haal ze door de groentemolen en leg de nog warme brij als omslag op de pijnlijke plek. Het resultaat zal je verbazen: je voelt de pijn wegtrekken!

AANKOOP & BEWARING

Verkiez ongeschonden rapen tussen de 8 à 10 cm doorsnede. Je bewaart de rapen best in de ijskast in een papieren zak. Op die manier bewaren ze zeker een week. Als je ze écht lang wilt bewaren, kan je ze best af en toe besprenkelen met water om uitdroging en taaiheid te vermijden.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 24

water 90,3 gr • eiwit 1 gr • koolhydraten 5 gr • suikers 3,2 gr • vet 0,2 gr
vit. B1 0,03 mg • vit. B2 0,03 mg • vit. B6 0,10 mg • vit C 40 mg
natrium 80 mg • kalium 200 mg • calcium 80 mg • fosfor 20 mg • ijzer 0,4 mg
magnesium 10 mg • koper 0,01 mg • zink 0,07 mg

