

BROCCOLIRIJST MET ASPERGES

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Destrogeenbalans, ontgiftend, vezels

TOELICHTING

De voedingswaarde van deze salade rijst de pan uit! Kruisbloemigen, zoals broccoli zijn een van de voedzaamste groentesoorten met tal van gezondheidsvoordelen. Zo zorgen ze o.a. voor het verminderen van oestrogeendominantie. Ook lijnzaad en groene asperges helpen mee met het afvoeren van gebruikt oestrogeen of xeno-oestrogenen. Gebruik deze ingrediënten en je krijgt een echte vrouwen-powersalade die je zowel bij de lunch als het avondeten kunt inzetten. En de daredevils eten 'm als ontbijt! Wanneer je het recept verdubbelt heb je de volgende dag weer een lekkere salade om mee te nemen voor onderweg of op het werk.

ZO MAAK JE HET

Maal de roosjes van de broccoli in een keukenmachine tot rijst. Rooster zachtjes de amandelen in een droge koekenpan. Laat afkoelen en hak grof. Bak met een scheutje olijfolie de broccolirijst een paar minuten op. Snijd de verse kruiden fijn. Bak de rijst niet te lang, dan wordt de boel papperig. Zet het vuur uit en roer de verse kruiden, en peper naar smaak, er door. Snijd de feta in kleine blokjes en doe in een afsluitbare bak samen met het lijnzaad. Schud voorzichtig of rol de blokjes door het gemalen lijnzaad op een bord. Vet een grillpan licht in en leg de asperges en tomaatjes er op. Grill een paar minuten tot er op de asperges lichtbruine strepen ontstaan. Verdeel de broccolirijst over twee borden gevolgd door de rest van de ingrediënten. Maak af met een simpele dressing van citroensap en extra vierge olijfolie

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 300 gram broccoli
- 2 handjes amandelen
- 2 el lijnzaad, gemalen
- 100 gram feta
- 100 gram groene asperges (diepvries)
- Paar trostomaatjes
- Paar takjes verse kruiden. Bijvoorbeeld: munt, bieslook en/of peterselie
- Handje (broccoli)kiemen
- Peper
- Dressing: olijfolie en citroen/appelazijn

