

OOSTERSE BLEEK SELDERIJ

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Gezonde darmflora, vochtafdrijvend, ontstekingsremmend

TOELICHTING

We gaan op de Oosterse tour met deze rijkgevulde maaltijd. Een verrassend ingrediënt in dit gerecht is de bakbanaan. Bakbananen bevatten resistent zetmeel: zetmeel wat niet kan worden verteerd.

Het gaat onaangeraakt via je maag en dunne darm richting dikke darm. Dat klinkt als nutteloos, maar daar vormt het de ideale voeding voor onze goede darmbacteriën.

Dit recept lijkt een flinke kookklus, maar waarschijnlijk heb je al veel ingrediënten in je keukenkastje staan. Wie geen geduld heeft kan ook alles, behalve de bakbanaan, in één pan bereiden. Net zo lekker!



OOSTERSE BLEEK SELDERIJ

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 1 bakbanaan (bruin), in plakjes
- 150 gram tempé, in dobbelsteentjes gesneden
- 1/2 bloemkool (ongeveer 300 gram), in roosjes
- 1 flinke stronk bleekselderij, klein gesneden
- 1 ui, gesnipperd
- 3 el kokosrasp
- 2 handen cashewnoten, licht geroosterd
- 1-1,5 el kerrie
- Kokosolie
- Verse zwarte peper

Marinade voor de tempé:

- 2 tl komijn
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl gemberpoeder of verse gember
- 1 tl koriander
- 1 tl cayenne
- Verse zwarte peper
- Scheut tamari en olijfolie

ZO MAAK JE HET

Marineer de tempé met bovenstaande ingrediënten. Bak de banaan op laag vuur met een eetlepel kokosolie 15 tot 20 minuten gaar. Draai halverwege. Bak de ui glazig. Voeg hierna de kerrie toe. Bak even mee en doe vervolgens de bleekselderij erbij. Bak beetgaar. Draai de bloemkoolroosjes kort in de keukenmachine tot korrels. Bak met een scheutje olijfolie een paar minuten op. Zet weg en bak als laatste de tempé zonder extra olie ongeveer 5 minuten. Schep de bloemkoolrijst, bleekselderij en tempé op een bord en maak af met de cashewnoten, geraspte kokos en plakjes bakbanaan.

TIPS:

- Weinig tijd? Je kunt de bloemkoolrijst ook onverhit eten of kant- en klaar kopen.
- Ook lekker met kipfilet in plaats van tempé

