



Zenkip

Schorseneren hebben als bijnaam 'keukenverdriet' maar gelukkig zijn ze gewoon keukenplezier via de vooraf schoongemaakte soort uit de diepvries. Ze bevatten ijzer, fosfor, eiwitten, koolhydraten en een hoge dosis aan inuline (polysacharide) en zijn daardoor geschikt voor diabetici. Salie kalmeert het zenuwstelsel en is goed voor een lage bloeddruk.

Gebruik de rest om een heerlijk potje thee van te maken, het bevordert de spijsvertering.

Benodigheden (4 personen)

1 kleine groene kool
5 à 6 blaadjes salie
4 kipfilets
3 eetlepels olijfolie
350 gram gekookte schorseneren
200 gram couscous
een snuifje paprikapoeder
een snuifje kurkumapoeder
200 gram zongedroogde tomaatjes
350 gram halfharde schapenkaas
2 eetlepels sesamzaadjes
knoflookscheuten

Bereiden Zenkip

- Versnijdt de kool in dunne reepjes en was ze grondig. Laat goed uitlekken.
- Versnipper de verse salie. Snijd de kipfilets in blokjes van 3 bij 3 cm.
- Verhit in de wok 2 eetlepels olijfolie en roerbak de koolsnippers goed aan.
- Voeg er de gekookte schorseneren aan toe en laat meebakken. Blijf goed roeren om aanbakken te vermijden.
- Bereid de couscous.
- Verwarm in een andere pan een eetlepel olijfolie, bak de stukjes kipfilet goed aan en kruid met een snuifje paprika- en kurkumapoeder. Laat de kip rustig gaarbakken.
- Doe bij de groenten de salie en de tomaatjes en roer goed om.
- Blus, als de kip gaar is, de pan met een glas water en voeg er de kaas aan toe.
- Laat de kaas zonder te koken rustig smelten tot een homogene saus.
- Schep de groentjes, de kip en de couscous op een bord en garmeer met de knoflookscheuten. Strooi de sesamzaadjes op de kip.

Stoffen

4 beschermstoffen | 1 brandstof | 1 bouwstof | 2 verwenstoffen | 4 smaakstoffen



Dit recept is afkomstig uit het boek:
Kook je slank en fit van Sonja Kimpen
ISBN 978 9002 223 150