

RECEPT

RABARBER



Rabarber is zoetzuur van smaak en populair in zoete gerechten (bv. rabarbercrumble, rabarbertaart, rabarbercompote). Rabarber wordt vaak beschouwd als fruit maar het is in essentie een (stengel)groente. De frisse smaak van rabarber past perfect in een zomerse salade.

De kleur van de stelen kan variëren van groen tot rood. De groene stengels zijn over het algemeen iets zuurder. De zure smaak is afkomstig van de organische zuren in de groente, waaronder oxaalzuur. Omdat de bladeren te veel oxaalzuur bevatten, zijn alleen de stengels eetbaar.

Rabarber is rijk aan voedingsvezels en een goede bron van kalium. Hij brengt ongeveer 40 mg calcium aan per 100 g. Door de aanwezigheid van oxaalzuur wordt echter maar 8 % van het aanwezige calcium opgenomen.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	535 kcal
Eiwitten	40,7 g
Koolhydraten	36,0 g
waarvan suikers	8,7 g
Vetten	23,8 g
waarvan verzadigd vet	4,1 g
Vezels	7,2 g

Bron: www.nubel.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

RABARBERSALADE MET RUNDREEPJES EN FRISSE YOGHURTDRESSING

BEREIDINGSTIJD VOOR

Ongeveer 50 min.
4 personen

INGREDIËNTEN

- 400 g mager rundvlees
- 500 g rabarberstengels
- 1 kleine venkel (125 g)
- 1 sinaasappel
- 20 halve walnoten
- 150 g sla naar keuze
- 200 g yoghurt natuur
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel rozemarijn, verse bieslook, peper
- 8 sneetjes volkorenbrood

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak de venkel schoon en snij hem in schijfjes.
- Snij de bladresten en de onderste harde stukken van de rabarberstelen weg, was ze en snij ze in blokjes.
- Verdeel de venkelschijfjes op een bakplaat met bakpapier. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en kruid met peper en rozemarijn. Rooster ze in 15 tot 20 min. gaar.
- Pers 1 sinaasappel. Meng de blokjes rabarber met het sap en 1 eetlepel olijfolie. Doe ze in een ovenschaal en bak ze zacht (niet tot compote) in 10 tot 12 min. Laat ze afkoelen.
- Snij het rundvlees in fijne reepjes, kruid ze met peper en bak ze gaar met de rest van de olijfolie.
- Meng de yoghurt met het citroensap en breng verder op smaak met peper en fijngesneden bieslook.
- Schik sla op een bord. Verdeel de lauwe blokjes rabarber en venkel over de sla. Werk de salade af met de rundreepjes, de walnoten en de frisse yoghurt dressing.
- Combineer deze frisse salade met volkorenbrood.

EXTRA TIP

Is de rabarber te zuur? Voeg wat fruit toe aan de salade, bijvoorbeeld stukjes zoete appel of aardbeien, of een beetje honing aan de rabarber. Je kan het gerecht ook serveren met zoete aardappeltjes uit de oven.