

## RECEPT

### VITAMINE K(AAS)



Kaas is een goede bron van eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12. Ondanks de aanwezigheid van verzadigd vet en zout, lijkt een portie kaas geen nadelig effect te hebben op hart- en vaatziekten. Dat wijst op een complexe interactie tussen nutriënten en andere bioactieve stoffen in kaas. Hoe deze 'kaasmatrix' werkt, is nog niet volledig ontrafeld. Licht het aan het fermentatieproces, aan het calciumgehalte of aan de caseïne-eiwitten die de vertering en de absorptie van nutriënten en daarmee ook hun effecten op het lichaam beïnvloeden? Misschien zit vitamine K er voor iets tussen. Vitamine K is essentieel voor de bloedstolling maar vooral vitamine K2 (menachinon), een variant gevormd door fermentatie, zou ook tussenkomen in de activering van het matrix-glutaminezuur-eiwit (MGP) in het vaatweefsel. Er is een verband gevonden tussen de inname van vitamine K2, meer MGP en minder coronaire verkalking. Dit wordt verder onderzocht.

Meer lezen: [www.nice-info.be/voedingsmiddelen/melk-en-melkproducten/kaas](http://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/melk-en-melkproducten/kaas)

### VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	505 kcal
Eiwitten	23 g
Koolhydraten	26 g
waarvan suikers	9 g
waarvan toegevoegde suikers	8 g
Vetten	31 g
waarvan verzadigd vet	6 g
Vezels	15 g
Zout	0,59 g

Bron: [www.internubel.be](http://www.internubel.be)

 **MEER INSPIRATIE**  
[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE) > RECEPTEN

## GROENTEBALLETJES MET RODEBIETENCRÈME

**BEREIDINGSTIJD**  
**VOOR**

Ongeveer 60 min.  
4 porties

### INGREDIËNTEN

- 500 g bloemkoolrosjes
- 200 g gekookte linzen of linzen uit blik
- 100 g amandelmeel
- 1 ei
- 1 teentje knoflook
- 3 el geraspte oude kaas
- 2 el fijngehakte peterselie
- 3 el fijngehakte munt
- bloem
- peper
- 4 voorgekookte rode bietjes
- 150 g magere plattekaas
- ½ el honing
- sap van ½ citroen
- ½ tl komijnpoeder
- 2 el geroosterde sesamzaadjes
- 4 el olijfolie

### BEREIDINGSWIJZE

- Kook of stoom de bloemkoolrosjes beetgaar. Laat ze goed uitlekken en afkoelen.
- Doe ze samen met de linzen, amandelmeel, ei, geperste look, geraspte oude kaas, peterselie en 2 el munt in een blender. Mix glad en kruid met peper. Voeg eventueel nog wat amandelmeel toe als het mengsel te 'nat' blijft.
- Maak balletjes van het mengsel en wentel ze door de bloem. Zet ze 30 minuten in de vriezer.
- Doe de bietjes met de plattekaas, de honing en het citroensap in een blender en mix tot een gladde crème. Kruid met komijnpoeder en peper.
- Bak de bloemkoolballetjes goudbruin in hete olijfolie. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Schep een flinke lepel rodebietencrème op een bord en smeer die mooi uit. Verdeel er de balletjes over en werk af met sesamzaadjes en extra munt.

Lekker met zelfgemaakt\* platbrood of in een volkoren wrap 'gewrapt'.

\* Meng volkorenbloem (200 g), volle yoghurt (150 g), bakpoeder (1 tl) en een snuifje zout. Rol er balletjes van, druk ze plat en bak ze goudgeel in een pan.

In samenwerking met [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)