

## RECEPT

### WIJZER OVER IJZER



Een portie van deze groentesalade brengt 3 mg ijzer aan. Dat is een vierde van de gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer (9 mg voor volwassen mannen en 15 mg voor volwassen vrouwen in de vruchtbare leeftijd). Ijzer zit in veel voedingsmiddelen, bv. vlees, vis, eieren, peulvruchten, granen, noten, zaden en groenten. Het ijzergehalte varieert sterk per type voedingsmiddel. Daarnaast is ook de aanwezigheid van ijzer van belang. Heemijzer is beter opneembaar dan niet-heemijzer (25% versus 5 tot 15%). Een belangrijke troef van vlees en vis is dat ze heemijzer bevatten. Eieren en plantaardige voedingsmiddelen bevatten enkel niet-heemijzer. De opname van niet-heemijzer wordt verbeterd in combinatie met vitamine C-rijke groenten en fruit of een kleine portie vlees of vis (50 g). Ten slotte moet men bij het nakijken van het ijzergehalte per 100 g ook rekening houden met gebruikelijke porties in een gezonde voeding. Sesamzaadjes zijn bijvoorbeeld rijk aan ijzer, maar men eet er geen 100 g van maar slechts een eetlepel of zo'n 15 g.

Meer lezen: *Nutrinews 2013 nr. 3 > Ijzer in de voeding*

### VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	528 kcal
Eiwitten	32 g
Koolhydraten	43 g
waarvan suikers	17 g
waarvan toegevoegde suikers	0 g
Vetten	22 g
waarvan verzadigd vet	4,1 g
Vezels	13 g
Zout	0,69 g

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

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

## VERGETEN GROENTESALADE MET YOGHURT EN KIPSATÉS

### BEREIDINGSTIJD VOOR

Ongeveer 70 min.  
4 porties

### INGREDIËNTEN

- 2 dikke wortelen
- 2 pastinaken
- 4 grote aardperen
- 400 g kipsatés
- 2 dikke sneden (oud) bruin brood
- 40 g walnoten, grof gehakt
- 200 ml yoghurt
- 4 el olijfolie, peper
- ½ bol knoflook
- 2 el gedroogde rozemarijn
- 3 el fijngehakte salie
- 2 el fijngehakte basilicum
- 2 el fijngehakte bieslook
- 2 el limoensap
- 1 el witte wijnazijn

### BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil alle groenten en snijd ze in min of meer gelijke stukken. Leg ze in een ovenschaal, besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en voeg de salie toe. Kruid met peper en rozemarijn en hussel alles goed door elkaar.
- Leg de halve bol knoflook tussen de groenten. Zet de schaal 40 minuten in de oven. Schep regelmatig om.
- Meng yoghurt, basilicum, bieslook, limoensap en witte wijnazijn. Kruid met peper.
- Bak de kipsatés goudbruin in 2 eetlepels olijfolie.
- Rooster de sneetjes brood in een broodrooster en breek het brood in stukjes.
- Schep de warme groentesalade op de borden. Leg er een kipsaté op en bestrooi met de krokante broodkorstjes en de walnoten. Serveer met de yoghurt-dressing.

### EXTRA TIP

Geen aardperen voorhanden? Vervang ze door aardappelen, zoete aardappel of knolselder.

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