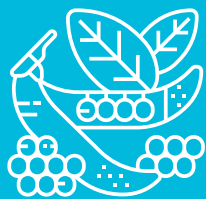


## RECEPT

### HOE GROENER, HOE BETER?



Groene groenten danken hun kleur aan het natuurlijke groene pigment chlorofyl. Chlorofyl is groen omdat het de rode en blauwe golflengten absorbeert. De groene kleur doet het misschien niet vermoeden, maar groene groenten dragen ook bij tot de inname van carotenoïden, die eerder oranje-geel-rood kleuren. Sterker nog, hoe donkerder de groene kleur, des te meer carotenoïden. Carotenoïden fungeren als provitamine A en hebben mogelijke antioxidatieve eigenschappen. Donkergroene boerenkool brengt bijvoorbeeld zo'n 40% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A-activiteit aan. De oranje-gele-rode kleur van carotenoïden wordt in groene groenten gemaskeerd door chlorofyl. Per vijf chlorofylmoleculen is er immers maar een carotenoïdemolecuul aanwezig in de chloroplasten.

### VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	441 kcal
Eiwitten	31 g
Koolhydraten	48 g
waarvan suikers	5,6 g
waarvan toegevoegde suikers	0,8 g
Vetten	12 g
waarvan verzadigd vet	1,6 g
Vezels	8,6 g
Zout	1,4 g

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

## GROENE GROENTEWOK MET GEMBER EN VIS

**BEREIDINGSTIJD**  
**VOOR**

Ongeveer 40 min.  
4 porties

### INGREDIËNTEN

- 400 g witte seizoensvis (bv. hondshaai en rode poon in het voorjaar)
- 200 g ongekookte bruine rijst
- 250 g prinsessenbonen
- 250 g groene asperges
- 200 g erwten, vers of diepvries
- 1 middelgrote ui
- 4 el zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook
- 5 cm verse gember
- 2 tl currypoeder
- ½ el sambal
- 2 el sojasaus
- 1 bosje koriander

### BEREIDINGSWIJZE

- Bereid de rijst zoals vermeld op de verpakking.
- Snijd de ui in ringen. Rasp de gember fijn en pers de knoflook.
- Snijd de vis in hapklare blokjes.
- Wok de visblokjes samen met gember, look en currypoeder gedurende 2 minuten in 2 el hete olie op een hoog vuur. Schep ze vervolgens uit de pan.
- Verhit opnieuw 2 el olie en wok de ui, bonen, asperges, erwten en de sambal tot de groenten beetgaar zijn. Voeg de vis, sojasaus en een scheutje water toe en roerbak alles nog 2 minuten.
- Verdeel de rijst over 4 kommetjes en schep er de groenten en vis op. Werk af met fijngesneden koriander.

### EXTRA TIP

Ter afwisseling ook heerlijk met gele, oranje of rode groenten zoals gele wortel, oranje paprika en rode snoeptomaatjes. Ook lekker met noedels in plaats van rijst. Hou er wel rekening mee dat noedels meer zout kunnen bevatten.

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

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