



W@W - Feestmenu

aangeboden door Matthias & ML-Coaching

Vistartaar

Bereidingswijze

- *Kuis de groenten*
- *Snijd de vis fijn tot een tartaar, dit wil zeggen in zeer fijne, kleine stukjes.*
- *Hak de gekuiste groenten ook zeer fijn.*
- *Hak nu als laatste ook de augurken en de basilicum fijn.*
- *Meng de frambozenazijn, agavesiroop, olijfolie door elkaar en kruid af met peper en zout.*
- *Serveer met behulp van een desertring:*
- *Leg eerst een laagje groenten in de ring, plaats vervolgens de vis in de ring en top af met de augurk-basilicum-mengeling.*
- *Besprenkel het geheel met de dressing.*
- *Werk af met een schijfje citroen aan de kant.*

Ingrediënten

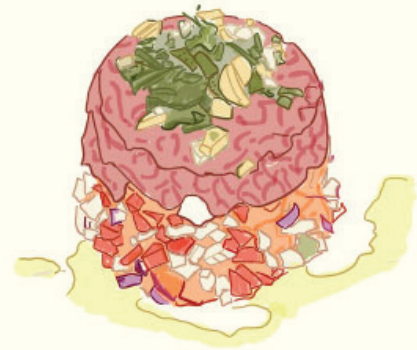
Voor de tartaar

200 uitermate verse vis
(zalm, tonijn, haring ...)

- 1 rode paprika
- 1 sjalot
- 4-tal grote radijzen
- 2-tal grote augurken
- Verse basilicum

Voor de dressing

- 1 el frambozenazijn
- 1 tl agavesiroop
- 1 el olijfolie
- Zeezout
- Zwarte peper



Gezondheidstips

Vis is een goede bron van Ω -3-vetzuren, een vorm van essentiële vetzuren die ondermeer ontstekingsremmend werken op prostaglandineniveau.

Basilicum is een belangrijk antioxidant. Het wordt vooral ingezet bij spijsverteringsproblemen zoals misselijkheid, krampen, of spastische darmen. Basilicum heeft een kalmerende werking op het spijsverteringsstelsel.

Rode paprika bevat capsaicine, wat de doorbloeding verbetert, de vetverbranding zou stimuleren, en ontstekingsremmend werkt.

Daarnaast bevat paprika veel vitamine A en C.

Ajuin en sjalot bevatten ondermeer quercetine, een stof die de kans op hart- en vaatziekten verlaagt, de allergiestof histamine remt, en ook een sterk antioxidant is.