

Blijje Borsten (Zalm, Zeewier en Veggies)

Recept voor 4 personen

Dit recept heb ik samengesteld om je borsten blij te maken, pardon? Nou eigenlijk om je borstgezondheid een boost te geven. Een aantal dingen zijn heel belangrijk als je ervoor wilt zorgen dat je borsten in goede gezondheid blijven verkeren, bijvoorbeeld het eten van veel groente, vette vis en af en toe zeewier is zeker aan te bevelen.

Deze voedingsmiddelen zijn o.a. rijk aan visvetzuren, vitamine D en jodium, allemaal stoffen die essentieel zijn voor het behoud van gezonde borsten en een gezond lichaam.

In dit recept heb ik zalm gebruikt, maar zalmforel is zelfs nog wat rijker aan vitamine D, dus indien je eraan kan komen zou ik kiezen voor zalmforelfilet.

De zeewier in dit recept is een soort zeewier genaamd 'wakame' en is verkrijgbaar bij reformzaken en biologische supermarkten. Zeewier is rijk aan jodium en licht verteerbare eiwitten, een soort 'superfood' eigenlijk en bovendien heel erg lekker. Je koopt de zeewier in gedroogde vorm en laat het 3 minuten weken in koud water, dan even afgieten en het is klaar voor gebruik.



Attributen:

- Middelgrote koekenpan
- Een grote koekenpan of wok
- Middelgrote pan (voor de boekweit)

Ingrediënten:

Voor de vis

- 4 stukken zalmfilet (of als je eraan kunt komen zalmforefilet)
- 2 eetlepels kokosvet of olijfolie

Voor de boekweit

- 150 gram boekweit
- Verse of gedroogde dille
- 2 eetlepels kokosvet

Voor de roerbakgroente

- 1 handje wakame (gedroogd zeewier)
- Chinese kool in dunne reepjes gesneden
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijn gesneden of geperst
- 2 eetlepels kokosvet of olijfolie

Voor de salade

- Venkel, fijn gesneden
- Appel, in blokjes (niet biologische ook schillen)
- 1 stengels bleekselderij, in kleine blokjes
- 1 lente uitje in fijne ringetjes
- Een handje radijsjes in blokjes gesneden
- 1 bakje of bosje verse basilicum, grof gesneden
- 1 eetlepel olijfolie, extra vierge
- Vers gemalen witte of zwarte peper en (Himalaya)zout naar smaak

Kokosvet is een goede bron van gezonde vetten. Deze vetten zijn makkelijk op te nemen door het lichaam en om te zetten in energie vanwege de specifieke chemische samenstelling. Kokosvet geeft dus sneller en makkelijker energie dan andere vetsoorten, een goede reden om wat vaker kokosvet te gebruiken.

Bereiding:

Begin met de boekweit en zet daarvoor een ruime pan met water op en als het water kookt kan de boekweit erin, laat de boekweit gedurende 15 minuten zachtjes koken. Na het koken afgieten en 5 minuten uit laten stomen. Of bereid zoals op de verpakking staat aangegeven. Doe de boekweit dan terug in de droge pan en voeg het kokosvet toe en roer even door. Indien je gedroogde dille gebruikt kan dit er gelijk door, maar als je verse dille hebt is het beter even te wachten tot de boekweit iets is afgekoeld anders verpieteren de kruiden gelijk.

Haal de vis alvast uit de koelkast zodat deze op temperatuur kan komen. En laat het wakame zeewier alvast 3 minuten (of wat langer) weken in ruim water en giet af.

Ga ondertussen verder met de voorbereiding voor de salade van venkel en andere groente, dit is eigenlijk heel simpel. Heb je nog niet voorgewerkt en alles klein gesneden dan kun je dat nu doen en was je al wel voorbereid dan hoef je alleen maar alles door elkaar te mengen en op smaak te brengen met peper en zout. Heb je een keukenmachine dan is dit natuurlijk een mooi moment om die in te zetten, maar met een goed scherp mes is het hak- en snijwerk ook prima te doen.

Als laatste ga je eigenlijk gelijktijdig met de zalm en de roerbak van Chinese kool en wakame aan de slag. De boekweit en salade zijn in principe klaar en zet nu de 2 koekenpannen (of wok en koekenpan) op het vuur om voor te verwarmen.

Dep de zalm (forelfilet) droog en doe de olie of het cocosvet in de pan, laat dit 1 minuutje heet worden (als je de pan al had voorverwarmd is dit zo gepiept) en leg de vis in de pan. Bak aan beiden zijden gedurende 2-4 minuten afhankelijk van hoe dik de filets zijn en van hoe gaar je de vis wenst. Zelf vind ik een beetje rosé (een nog wat ongere kern, net als bij een medium gebakken biefstuk) bij zalm en tonijn lekker, maar sommigen willen de vis helemaal gaar. Aan jou de keuze, maar pas de baktijd dan even aan.

Ondertussen doe je het kokosvet of de olijfolie in de wok of grote koekenpan en laat deze weer een minuutje heet worden en voeg dan de ui en knoflook toe. Roerbak dit gedurende 2-3 minuten, laat het niet bruin worden, dus blijf roeren. Doe dan de kool erbij en roerbak dit mengsel nog 5 minuten op hoog vuur gaar en voeg dan de zeewier toe en laat nog 1-2 minuutjes doorwarmen en zet het vuur uit.

Als je verse dille gebruikt is nu het moment om die nog even door de boekweit te roeren en dan kun je alles serveren.

Bon appétit!

De vezels en voedingsstoffen in deze maaltijd zorgen ervoor dat de darmen sneller en beter werken en afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Dit is voor de borstgezondheid heel belangrijk, want het ontgiften en afvoeren van gif- en afvalstoffen zorgt voor meer balans in de hormoonhuishouding. Borstweefsel is hormoongevoelig weefsel, dus een goede hormoonhuishouding is van groot belang en die valt of staat bij de mogelijkheid van het lichaam om oude resthormonen af te voeren via de spijsvertering, de vezels en voedingsstoffen uit een maaltijd als deze zijn daarbij een grote hulp.