

# CEVICHE VAN KABELJAUW MET SINAASAPPEL & PASTA MET RUCOLA

Gerecht voor 4 personen - 30 minuten



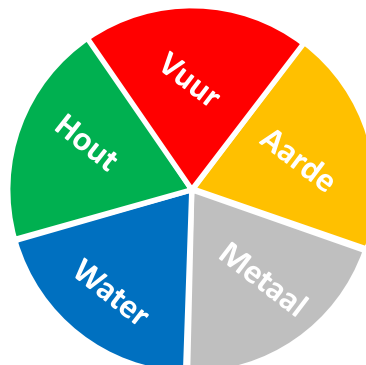
**Marineren (garen) in citroensap:** Dit gerecht is een echte hit. Simpler kan ook eigenlijk niet: CEVICHE is rauwe gemarineerde vis in citroensap. Het zuur in het sap werkt in op de eiwitten in de vis, zodat de vis gaart. De marineren tijd hangt af van de vissoort die je gebruikt en van de manier waarop je hem hebt gesneden. Een delicate vis is bijvoorbeeld sneller gaar dan een stevigere. Hoe lang je de vis wil laten doorgaren, is aan jou.

400 gram (verse) **kabeljauwfilet (W)**, 300 ml **citroensap (H)**, 1/2 **rode peper (M)**, 1 teentje **knoflook (M)**, 1 **sinaasappel (H)**, **snippers sinaasappel** of citroenschil, 100 gram **granaatappel pitjes (H)**, 1 **lente-/bosuitje (M)**, 1 eetlepel **olijfolie (A)**. En voor erbij **Pasta (A)** voor 4 personen en **rucola (V)**.

Benodigheden: een schaal waar de vis goed ingelegd kan worden en daardoor helemaal bedekt is met het citroensap en keukenpapier.

## Aanbevolen bij

- artrose en reumatische klachten
- hoge bloeddruk
- lever Qi stagnaties
- yin tekort
- onrust en stress



## Effect

- koelt interne hitte af
- versterkt Yin (vooral in de nieren)
- heft stagnaties op
- ontspant de lever
- transformeert slijm

## BEREIDING

Spoel de kabeljauw onder koud water af en dep de vis droog met keukenpapier. Snijd de vis in heel dunne plakjes en leg de plakjes in een ondiepe schaal. Roer door de 300 ml citroensap de geperste knoflook en de fijn gesneden peper en giet dit mengsel over de vis. Laat de vis circa 20 minuten afgedekt in de koelkast marineren (garen).



Snijd de schil van de sinaasappel rondom af tot het vruchtvlees zichtbaar is (het vliesje aan de buitenkant wegsnijden). Snijd de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op. Verdeel de vis over 4 borden en leg er een paar partjes sinaasappel op. strooi met granaatappel pitjes en bosui. Bedruppel de ceviche met het opgevangen sinaasappelsap en de olijfolie.

Serveer daarbij de gekookte pasta die je in een koekenpan samen met de rucola wakt, breng op smaak met zout en peper en je hebt een fantastische én gezonde maaltijd.

SMAKELIJK!

Een  groet,  
Emy

Koken met 5 elementen is een voedende cyclus

**HOUT** wakkert **VUUR** aan; de as van vuur maakt **AARDE**, de mineralen uit aarde vormen **METAAL**, metaal zet zich voort in **WATER** en water voedt weer....  
Dat is ook wat je doet met de ingrediënten, ze versterken/ voeden elkaar!

"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"

*Hippocrates*