

Koolzaadolie voor het pilafpotje



SONJA VAN DE RHOER

We hebben onze eigen koolzaadolie, namelijk koolzaadolie van Hollands Goud of Brassica olie. Deze olie wordt gewonnen uit de zaden van de koolzaadplant in Oost-Nederland. Uit de geschildte kernen van de koolzaden ontstaat na persing een natuurzuivere olie met een nootachtige smaak. Koolzaadolie is naast mild en lekker ook rijk aan vitamine A en E. Bovendien onderscheidt deze olie zich door de grote hoeveelheid omega 3 (alfalinoleenzuur) en omega 6. Dit is een essentieel vetzuur, dat nodig is voor een goede gezondheid en zou daarnaast de kans op chronische ziekten verlagen.

Koolzaadolie is een duurzaam en verantwoord product, niet alleen omdat het koolzaad uit Nederland komt. De teelt van koolzaad levert ook nog eens een belangrijke bijdrage aan het op peil houden van de sterk teruglopende bijenstand in Nederland.

Verwar koolzaadolie niet met raapzaadolie. Al zijn de verschillen tussen de planten klein, de namen worden nog wel eens door elkaar gehaald. Koolzaad is een landbouwgewas terwijl raapzaad van oorsprong een inheemse wilde plant is. De voedingswaarde is wel praktisch gelijk.

Verhit de olie en boter in een ruime braadpan en bak de rijst aan alle

kanten tot de korrels met vet zijn omringd. Pel de uien en hak ze fijn. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes. Bak de ui en bleekselderij mee met de rijst en voeg de groentebouillon en het gistextract toe. Kijk of de rijst en groenten een vingerkootje onder het vocht staan, voeg anders wat bouillon of water toe.

Roer goed en breng alles aan de kook. Voeg de rozijnen en de in vieren gesneden champignons toe. Schep om, dek de pan af en laat de rijst op een heel laag vuur gaar en droog worden in circa 20-25 minuten. Schep tussentijds eenmaal om, let er op dat de rijst niet aanbrandt. Hak de cashewnoten en bladpeterselie grof en roer deze vlak voor het serveren door de pilafrijst. Tip: serveer er voor extra voedingswaarde geraspte kaas bij en eventueel een groene salade met vinaigrette op basis van koolzaadolie.

Ingrediënten (voor vier personen)

250 gram zilvervliesrijst

2 eetlepels (koolzaad- eventueel zonnebloem)olie

30 gram boter 2 uien

1 kleine struik bleekselderij

5 dl groentebouillon

100 gram rozijnen

150 gram (kastanje) champignons

1 theelepel gistextract (Marmite)

150 gram cashewnoten

2-3 takjes bladpeterselie