

Recept

Laos wordt gebruikt in diverse gerechten. Het kan in satehsaus of pindasaus zitten. Dat is een Indonesisch recept. Een ander Indonesisch recept is sayur tumis en sayur lodeh. Dit zijn twee basisrecepten uit de Indonesische keuken met veel variaties. Hier volgt een recept voor spinazie soep. Deze wordt samen met rijst gegeten als volledige maaltijd. Tumis betekent roerbakken.

Recept sayur tumis bayam

- 2 grote [uien](#)
- 2 teentjes [knoflook](#)
- Theelepel laos, de wortel van alpinia galanga
- 1 hete [rode peper](#)
- 750 gram bayam, [spinazie](#) of wilde spinazie
- 3 dl water
- Blokje of theelepel groentebouillon
- Eetlepel sojasaus

Uit medicinaal oogpunt: geen garnalenpasta

Traditioneel gaat er trassi in. Dat is een smeerbare pasta van garnalen gemaakt en daarom stuk minder gezond. Garnalen bevatten veel bio-aminen of non-nutriënten met ontstekingsveroorzakende eigenschappen. Als je deze maaltijd wilt maken om medicinale redenen, dan moet trassi er niet doorheen. Je zou ook kunnen redeneren dat de groenten zoals uien en spinazie de nadelige gevolgen van trassi teniet doen.



Bereidingswijze

De bereidingswijze is als volgt: snijd alle groenten in kleine stukjes en bak het op met kokosolie, sojasaus en 3dl water. Het water voeg je langzaam, roerend toe. Dat gebruik je zodat de groente niet verbrandt. Het geheel is in 3-5 minuten gaar en eetklaar.

Genees Smakelijk!

NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

