

Tonifiëren Merg

Tonifiërend voedsel voor merg:

- ✓ Merg → Soepen van kip, lam of rund
- ✓ Walnoten in salades
- ✓ Niertjes en lever (alle soorten)
- ✓ Garnalen, mosselen en inktvis
- ✓ Eieren
- ✓ Spinazie en broccoli
- ✓ Uitgeperst gerstgras

Ossebucco
Ossestaart soep

Bereiding van niertjes

Optie 1: Snij de niertjes in 2-en en haal alle peesjes en vet weg en was het. Breng water aan de kook en voeg wat kookwijn (mirin) toe. Laat de nieren erin zakken en kook zachtjes tot ie volledig gekookt is. Zeef hem uit en snij in kleine plakjes. Maak saus van gember, lente ui, groene pepertjes, soja saus, suiker, sesam olie en azijn (umesake). Giet de saus erover heen en eet smakelijk.

Optie 2: Snij de nier in grote plakken. Doe 1 eetlepel olie in de wok en voeg gemberplakjes, knoflook en bieslook. Wok een paar minuten met de niertjes.

Eet met kleine hapjes en kauw 40 keer. Geniet ervan!

