



WEEKRECEPTEN 2022

09. Thaise groene curry met mango & garnalen (of kipfilet)-2 personen

Ingrediënten:

300-400 gram gepelde (voorgekookte) garnalen (of 200-300 gram gaar gekookte kipfilet stukjes)

1 mango in stukjes gesneden

200 ml kokosmelk

3 eetlepels groene (milde) curry pasta

1 limoen

Koriander

250 gram (gekookte) zilvervliesrijst

Bereiding:

Kook ongeveer 125-150 gram (ongekookte) zilvervliesrijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Doe een klein beetje olijfolie (vierge) in een wok, verhit even en voeg de kokosmelk en de 3 eetlepels currypasta toe. Roer goed door, zodat de curry pasta met de kokosmelk 1 saus wordt.

Voeg de garnalen toe (of de gekookte kipfilet stukjes) en een klein beetje zout. Breng aan de kook en laat 2-3 minuten sudderen.

Voeg de mango stukjes en het sap van 1 limoen toe. Laat nog 2 minuten warm worden.

Schep de zilvervlies rijst op je bord en daaroverheen de curry. Garneer met koriander naar smaak.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

09. Waarom deze Thaise curry? (“weet wat je eet/drinkt”)

Een Thaise curry past goed in een afwisselend gezond eetpatroon en is heel lekker.

Gebruik geen witte rijst maar zilvervlies rijst. Witte rijst geeft meer koolhydraten en heeft meer invloed op je suikerspiegel dan zilvervliesrijst. Om trekgevoel tegen te gaan is een stabiele suikerspiegel nodig. Zilvervlies rijst zorgt voor een langer verzadigd gevoel, omdat je lichaam langzamer de koolhydraten verteert. Daarnaast bevat zilvervliesrijst veel mineralen en vezels, in vergelijking ook met witte rijst.

De garnalen bevatten jodium en deze kunnen een positieve werking hebben op de werking van je schildklier. De schildklier regelt onder andere de snelheid waarmee je lichaam energie verbruikt. Een jodium tekort kan bijvoorbeeld leiden tot een trage schildklier, wat weer kan leiden tot gewichtstoename en/of het belemmeren van gewichtsverlies.

Een garnaal bevat veel eiwitten. Eiwitten zijn de bouwstenen voor onze spieren. De eiwitten zorgen ook voor een verzadigd gevoel, ook weer prettig om trekgevoelens tegen te gaan en om de (eventuele) extra winter kg's aan te pakken.

Mango bevat vitamine C, veel B-vitamines, vezels, bètacaroteen (antioxidant en voorloper voor vitamine A) en ook mineralen zoals kalium en magnesium.

Door regelmatig mango's te eten versterk je je immuunsysteem en is goed voor ons hart en bloedvaten.

De pectine en vezels in de mango zijn goed voor onze spijsvertering.

Vitamine B6 in de mango, is van belang voor het behoud en het verbeteren van onze hersenfunctie. Deze vitamine ondersteunt namelijk de werking van belangrijke neurotransmitters in ons brein, die effect hebben op ons slaappatroon en ook op ons humeur 😊

Een mango bevat slechts 120 calorieën en geeft koolhydraten (energie) die ook weer langzaam in ons lichaam worden opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft en trek gevoelens voorkomen kunnen worden.