



## WEEKRECEPTEN 2022

### 26. Broccoli(rijst) met oesterzwam, shiitake en kip (1 persoon)

Ingrediënten:

200 gram broccolirijst

100 gram oesterzwam

100 gram shiitake

100 gram kipfilet (in stukjes)

2-3 eetlepels oestersaus

1 bosui

Olijfolie en zout & peper

Bereiding:

Snijd de oesterzwammen en de shiitake in stukjes, snijd de bosui in kleine plakjes.

Bak de kipfilet stukjes in een beetje olijfolie en zout/peper gaar en bruin.

Bak de bosui en de paddenstoelen in een beetje olijfolie aan en laat (al roerend) de paddenstoelen zacht worden.

Voeg de broccolirijst toe en verhit (blijf goed roeren) voor 2 minuten en laat daarna (op laag vuur) nog 2 minuten de broccolirijst beetgaar worden.

Voeg een beetje peper toe en als laatste de oestersaus erbij, roer goed door de rijst.

Laat nog 1 minuut opstaan en voeg als laatste de stukjes gebakken kip toe.

Eet smakelijk en gezond 😊



## WEEKRECEPTEN 2022

### 26. Waarom deze broccolirijst (“weet wat je eet”)

Het is een koolhydraat-arm gerecht dus goed voor een strakkere buik.

#### **Broccoli**

Broccoli geeft veel vitamine C en ijzer, foliumzuur, calcium en magnesium aan ons lichaam.

Broccoli bevat ook de stof sulforafaan, dat slechte bacteriën kan bestrijden. Het is een sterk werkend antioxidant.

#### **Paddenstoelen (oesterzwam en shiitake)**

Paddenstoelen zijn erg gezond, ze worden vaak gebruikt als vleesvervangers omdat ze veel eiwitten en ijzer bevatten.

Ook bevatten ze veel antioxidanten, deze reinigen je lichaam.

Ze bevatten erg weinig calorieën (goed voor een strakkere buik!).

Paddenstoelen bevatten de vitamines B1, B2, B6, B11 en C, daarnaast de mineralen ijzer, calcium, magnesium en zink.

Ze bevatten geen vet, maar wel vezels, die goed zijn voor de spijsvertering.

- De shiitake kan een boost geven aan je immuunsysteem, het helpt de bloeddruk te verlagen en gaat de gevolgen van slechte vetten tegen.
- De oesterzwam bevat vitamines, mineralen, eiwitten en vezels die zorgen voor een goede energiemetabolisme en voor een gezonde huid.

#### **Kip**

De stukjes kip geven onder andere eiwitten. Dat zorgt ervoor dat je door een stukje kip toe te voegen aan een salade of in dit geval aan de broccolirijst, je een langer verzadigd houdt. Daarnaast bevat kip ook veel vitamines en mineralen.