



WEEKRECEPTEN 2022

29. Broccoli(rijst) met komkommer, granaatappelpitjes, tomaat en feta (2 personen/porties)

Ingrediënten:

400 gram broccoli rijst
1 lente ui
Een halve komkommer in stukjes
2 eetlepels (platte) peterselie
Olijfolie en zout & peper
1 eetlepel baharat
8 cherry tomaten (doormidden)
5 eetlepels granaatappelpitjes
100-150 gram stukjes feta

Bereiding:

Maak de zomerse salade in een grote schaal.

Leg de broccoli rijst erin met de gesneden lente ui, de komkommer, tomaat, de granaatappelpitjes en de stukjes feta.

Roer alles goed door elkaar.

Besprenkel met een beetje olijfolie en voeg zout/peper toe naar smaak en een eetlepel baharat.

Roer weer alles goed door elkaar en garneer met peterselie.



WEEKRECEPTEN 2022

29. Waarom deze broccoli(rijst) met komkommer, granaatappelpitjes, tomaat en feta ("weet wat je eet")

Het is een heerlijke gezonde zomerse salade, voor de lunch, avondeten of ook heel lekker bij een BBQ.

Feta

Feta is de bekende kaas uit Griekenland. De kaas is gemaakt van schapenmelk en is zacht en voedzaam. Feta is rijk aan calcium, vitamine B12, vitamine D en aminozuren. De calcium is goed voor onze botten. Ook bevat het product minder vet en calorieën dan bijvoorbeeld de Nederlandse kazen of Parmezaanse kaas.

Feta bevat probiotica, dit zijn levende en goede bacteriën die je immuunsysteem en je darmgezondheid helpen te bevorderen.

Toch kun je beter niet te veel feta eten, "te veel" is ook hier niet goed.

Het product wordt namelijk tijdens het bereiden ondergedompeld in pekkel van 7 % zout. Het eindproduct heeft daarom een hoog natriumgehalte. Voor je hart en nieren kun je daarom niet te veel feta eten, of je moet het eerst even afspoelen met water. Als je lactose-intolerant bent kun je deze kaas ook beter laten staan (helaas). Doordat feta een ongerijpte kaas is, bevat deze soort namelijk veel lactose. Ook als je zwanger bent wordt het eten van feta ontraden.

Granaatappelpitjes

Granaatappelpitjes bevatten veel kalium en vitamine C. Bovendien bevatten ze veel polyfenolen, dit zijn ook krachtige antioxidanten.

Hierdoor kunnen de pitjes meehelpen om ontstekingen te remmen, de bloeddruk te verlagen, zorgen voor een mooie huid en overgangskwalen (opvliegers) verminderen.

De antioxiderende werking die granaatappelpitjes hebben kunnen ook bijdragen dat cholesterol in de aderen minder kan blijven plakken. Je aderen worden van binnen uit gereinigd. Tevens voorkomt het dat de vaatwanden kunnen verharderen, dus goed tegen hart- en vaatziekten.

Peterselie

Peterselie bevat vitamine A, vitamine C, beta-caroteen, calcium, magnesium, fosfor, ijzer, mangaan, kalium, foliumzuur, zwavel, vitamine K en B-vitamines 1, 2, 3, 5 en 6.

De gezondheidsvoordelen van peterselie zijn door al die gezonde vitamines en mineralen heel groot. Het draagt bij aan de gezonde samenstelling van het bloed, het helpt bij de spijsvertering, het geeft energie, het gaat vermoeidheid tegen, het stimuleert het hart, het lost cholesterol op in de bloedvaten, het ondersteunt de bijniere, het versterkt de tanden en botten, het vergroot de opname van voedingsstoffen, het vermindert een opgeblazen gevoel, het is ontstekingsremmend, het ondersteunt de hormoonhuishouding, het helpt bij het genezen van nieraandoeningen zoals nierstenen en het versterkt het immuunsysteem.