



WEEKRECEPTEN 2022

32. Oven gerecht met groenten, olijven, noten en feta (2 personen)

Ingrediënten:

200 gram feta
1 broccoli (ongeveer 400 gram, in roosjes)
1 lente uit (klein gesneden)
1 rode paprika in stukjes
1 courgette in plakken
Een handje pecan noten
Olijven (zwart of groen), hoeveelheid naar smaak
Olijfolie en zout & peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd de feta in plakken en leg in een ovenschaal.
Leg de gesneden ui, de olijven en groenten ook in de ovenschaal en besprenkel met een beetje olijfolie en bestrooi met een beetje zout & peper. Bak in ongeveer 30 minuten de groenten beetgaar (roer regelmatig). De feta zal zacht worden aan de randen licht bruin verkleuren.
Leg op je bord een plak feta en schik de groenten ertegenaan met de noten.
Eet de groenten met telkens een beetje feta.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

32. Waarom dit oven gerecht met groenten, olijven, noten en feta (“weet wat je eet”)?

Het is een gezond lekker gerecht met veel groenten en heel weinig koolhydraten. Ook makkelijk en snel klaar te maken.

Uit onderzoek blijkt dat we vaak denken voldoende groenten te eten, maar dat slechts 40 % van alle Nederlanders voldoende groente eet.

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 (sterk werkend antioxidant).

Paprika

Paprika is een groente uit de nachtschadefamilie, waar ook groentes als tomaat en aardappel onder vallen.

De paprika is rijk aan vitamine C.

Verder houdt een paprika de huid langer jong door de aanwezigheid van vitamine E. De vezels zorgen voor een goede darmwerking. De mineralen calcium, ijzer en sodium zijn goed voor de botten, bloedsomloop, hart & vaten en voor de vochtbalans in ons lichaam.

Courgette

In courgettes is het mineraal kalium te vinden. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je hart en bloedvaten.

Courgette is ook rijk aan vitamine C. Goed voor ons immuunsysteem.

Courgettes bevatten ook veel water en heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering/stoelgang.

Olijven

Olijven zijn super gezond, ze zijn goed voor:

Het hart, de gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten verhogen het goede cholesterolgehalte.

Ze bevatten veel anti-oxidanten (vertragen onder andere het verouderingsproces).

Olijven zijn ook goed voor een gezonde bloeddruk en

Ze geven vitamine E, D en de vitamine B1 en B2 plus de mineralen natrium, kalium, calcium en ijzer.

De olijfolie in olijven helpt je maag, lever en gal te beschermen en beter te laten functioneren. Ze verkleinen de kans op reumatische artritis en osteoporose en van olijven wordt beweerd dat ze een pijnstillende werking hebben.

Het is gebleken dat de enkelvoudig onverzadigde vetten die in olijven voorkomen, gewichtsverlies kunnen stimuleren. Natuurlijk “met mate” gebruiken, “te veel” is hier ook niet goed 😊