



WEEKRECEPTEN 2022

38. Aziatisch gerecht met kip, mango en peultjes

Ingrediënten:

100 gram kipfilet (in stukjes)
1 mango
1 eetlepel pistachenootjes
1 kleine ui
1,5 eetlepel ketjap
Peper en zout
100 gram peultjes
1 theelepel gemalen komijnzaad
1 eetlepel olijfolie
2 takjes koriander

Bereiding:

Snipper een ui en bak deze in de olijfolie.

Voeg de kipstukjes toe en bak deze in ongeveer 5 minuten lichtbruin.

Roer de peultjes erdoor en bak nog 5 minuten mee. Bestrooi met peper en zout en komijnzaad.

Schil de mango en snijd in stukjes. Roer deze samen met de pistachenootjes en de ketjap door de kip.

Hak de koriander fijn, voeg toe en laat het geheel nog 5 minuten sudderen.

Eet smakelijk en gezond 😊

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



WEEKRECEPTEN 2022

38. Waarom dit gerecht (“weet wat je eet”)?

Het is een koolhydraat arm lekker gezond gerecht.

Mango

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 weinig calorieën en geeft koolhydraten (energie) die langzaam in het lichaam worden opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft en trek gevoelens voorkomen kunnen worden.