



WEEKRECEPTEN 2022

47. Koolhydraat arm zuurkool stampot met bloemkool (3-4 personen)

Ingrediënten:

300 gram rundergehakt
1 bloemkool in roosjes
250 gram zuurkool
125 gram gesneden champignons
Olijfolie
Zout, peper een nootmuskaat
3 eetlepels (gekruid) roomkaas

Bereiding:

Kook de bloemkool (met een beetje zout) in ongeveer 10 minuten gaar.
Doe ondertussen de zuurkool in een pan met een beetje water en verwarm.
Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak het gehakt (geruld) en voeg daarna de champignons erbij en bak deze mee.
Giet de bloemkool en zuurkool af. Pureer de bloemkool met een stamper en roer de roomkaas erdoor met een beetje peper en nootmuskaat. Meng de zuurkool door de bloemkoolpuree.
Breng op je bord, over de bloemkool-zuurkool puree, de champignons met gehakt.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

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

Het is een koolhydraat arm gerecht, dus goed voor een Maatje Minder.

De 1 vindt het lekker en een ander kan denken hmmm “vind ik het lekker of toch niet zo”.

Zuurkool en bloemkool, ga jij de “uitdaging” aan? 😊

Je eet veel gezonde groenten.

Zuurkool

Zuurkool bevat vitamine B6 en veel vitamine C en is goed voor de darmen.

Zuurkool is een goede bron van probiotica. Het bevat enzymen die je lichaam helpen voedingsstoffen beter af te breken.

Het verbetert je spijsvertering en het versterkt het immuunsysteem!

Bloemkool

Bloemkool zit vol met voedingsstoffen als vitaminen, mineralen, fytonutriënten en calcium.

Er zit veel vitamine C in bloemkool. Slechts 125 gram van deze groente is genoeg voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) vitamine C.

In bloemkool zit ook veel calcium en er zitten stoffen in die het lichaam helpen calcium op te nemen.

Bloemkool is dus zeer goed voor je botten.