



WEEKRECEPTEN 2022

49. Vegetarische quinoa schotel (2 personen)

Ingrediënten:

250 gram quinoa
1 avocado
150 gram maïs
150 gram kidneybonen
Rode ui (klein gesneden)
10 kerstomaten
Peterselie of koriander
Olijfolie en sap van een halve citroen
Zout en peper

Bereiding:

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de quinoa met een beetje olijfolie in een wok en voeg daarbij de kidneybonen en maïs, de doormidden gesneden kerstomaatjes en een kleine rode ui (fijn gesneden). Snijd 1 avocado in stukjes en verdeel dit over/door de quinoa. Laat alles goed warm worden, blijf roeren. Maak een dressing van sap van een halve citroen/limoen, 1 eetlepel olijfolie en een beetje zout en versgemalen zwarte peper. Meng dit door de quinoa. Garneer met verse koriander of peterselie naar smaak.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

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

Het is een gezond voedzaam vegetarisch gerecht.

Quinoa

Is zeer voedzaam, het bevat de vitamines B1, B2, B3 en E, veel voedingsvezels en belangrijke mineralen (magnesium, ijzer, kalium, fosfor).

Het zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel niet snel stijgt (na het eten) en hierdoor komt er geen “suiker dip” (extra trek).

Het is een goede bron van antioxidanten en zeer eiwitrijk, dus een goede voedingsbron voor o.a. de spieren.

Kidneybonen

Kidneybonen (nierbonen, ook de vorm lijkt op een nier), zorgen voor goede energie in de nieren.

De nieren maken deel uit van een flink aantal hormonale werkingen, die vooral betrekking hebben op onze water- en zouthuishouding, onze bloeddruk en de zuurgraad van het bloed.

Als het bloed te zuur is, dan zorgen de nieren ervoor dat je meer zure stoffen gaat uitplassen.

Ook bevatten de bonen een grote hoeveelheid magnesium.

Dit mineraal is heel belangrijk voor o.a. je spieren en het is een natuurlijke rustgever & “anti-stress middel”.