



WEEKRECEPTEN 2022

50. Vegetarische sperziebonen-aardappel schotel

Ingrediënten:

200 gram sperziebonen
150 gram aardappelblokjes
Knoflook
Kerriepoeder
1 rode ui
2 grote eetlepels Griekse yoghurt
Peterselie of koriander
Olijfolie
zout & peper

Bereiding:

Kook 200 gram gehalveerde sperziebonen beetgaar.
Doe een beetje olijfolie in een pan, voeg 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 rode ui (fijngesneden) toe.
Voeg vervolgens 150 gram aardappel blokjes erbij met ½ eetlepel kerriepoeder en 1 eetlepel peterselie (kleingesneden). Bak de aardappeltjes goudbruin.
Schep 2 eetlepels Griekse yoghurt (grote scheppen) in een kommetje en voeg ½ eetlepel peterselie (kleingesneden) en een beetje uitgeperste knoflook toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Roer de sperziebonen door de aardappeltjes en schep ook de Griekse yoghurt er doorheen.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eet smakelijk en gezond 😊

WEEKRECEPTEN 2022

50. Waarom dit gerecht?

Sperziebonen

- * zijn goed voor je botten.
- * zijn goed voor je darmen, door de vele vezels in de sperziebonen.
- * zijn goed om op een gezond gewicht te komen of te blijven, ze bevatten weinig calorieën en ze bevatten eiwitten, waardoor ze goed zijn voor onze spieren.

De invloed van de antioxidanten in sperziebonen geeft een goede booster voor ons immuunsysteem.

Peulvruchten (dus ook sperziebonen) zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel(er) blijft. Gunstig om trekgevoelens tegen te gaan en ook voor mensen met diabetes type 2.

Sperziebonen kunnen het risico op hartaandoeningen verminderen vanwege hun hoge hoeveelheid aan flavonoïden (ontstekingsremmende werking).

De goede hoeveelheid flavonoïden en antioxidanten in de sperziebonen kunnen ook een rol spelen bij het tegengaan van veroudering.

Genoeg gezondheidsvoordelen om de sperziebonen regelmatig “op je menu” te hebben staan