



WEEKRECEPTEN 2023

07. Marokkaanse quinoa schotel (2 personen)

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 2 avocado's
- 1 aubergine
- 2 eetlepels knoflookpasta
- 300 gram quinoa
- Sap van een halve citroen
- Een handvol muntblaadjes en korianderblaadjes
- 3 eetlepels rozijnen
- 4 eetlepels granaatappelpitjes
- Een handje geroosterde, gezouten amandelen
- Olijfolie, (Himalaya) zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de courgette en de aubergine in dunne plakjes en daarna doormidden. Bestrijk ze met een klein beetje olijfolie en strooi er zout overheen. Leg de stukjes op bakpapier in de oven en laat de stukjes gaar en lichtbruin worden.

Kook de quinoa beetgaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de quinoa in een grote schaal en laat iets afkoelen. Voeg een beetje zout en peper toe en roer de knoflook erdoor. Giet het sap van een halve citroen erover en roer het erdoor.

Snijd de avocado in kleine blokjes en snijd de blaadjes munt en koriander fijn.

Voeg de aubergine en courgette bij de quinoa, met de avocado, munt en koriander en de rozijnen en granaatappelpitjes.

Roer goed door elkaar. Voeg als laatste de amandelen over/door de quinoa.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



WEEKRECEPTEN 2023

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

Het is een erg lekker en gezond gerecht.

Het gerecht geeft eiwitten, (beperkt) koolhydraten, de goede vetten, veel vitaminen en mineralen.

Quinoa

Quinoa is zeer eiwitrijk, een goede voedingsbron voor o.a. onze spieren. Jaa in deze week met extra aandacht voor onze spieren, is quinoa dus zeker een aanrader in je eetpatroon.

Avocado

Avocado's bevatten veel goede voedingsstoffen.

Ze bevatten onder andere de gezonde vetten die ons lichaam nodig heeft en veel vitamine B, C, E en K, foliumzuur, magnesium, kalium, koper en mangaan.

Avocado's kun je goed eten voor een (thuis) training of als je een wedstrijd op je programma hebt staan. Doordat ze snelle koolhydraten, eiwitten en veel mineralen bevatten, geven ze goede energie en kun je herstellen na het sporten sneller gaan, als je vooraf een avocado eet.

De antioxidanten in deze vrucht gaan bovendien spierschade (spierpijn) tegen.