



WEEKRECEPTEN 2023

21. Ovenschotel met zoete aardappel (2 personen)

Ingrediënten:

- 2 zoete aardappelen in plakken gesneden
- 1 courgette in plakken (doormidden)
- 4 tomaten in 4-ren of in plakjes
- Olijfolie, zout en zwarte peper
- Verse tijm, 2 takjes geritst
- Mozzarella
- Geraspte kaas

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de zoete aardappelen en snijd in plakken en kook ze ongeveer 5 minuten, beetgaar. Laat ze even uitlekken.

Snijd een courgette in plakken en de tomaten in 4-ren of in plakken.

Vet een ovenschaal in met een klein beetje olijfolie en leg de aardappel plakken hierop.

Bestrooi met een beetje zout, versgemalen zwarte peper en verse tijm.

Leg de courgette plakken op de zoete aardappel met de tomaten.

Bedek het geheel met dunne mozzarella plakken en geraspte kaas.

Zet de schotel in de oven voor ongeveer 30 minuten op 180 graden.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



WEEKRECEPTEN 2023

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

Het is een makkelijk klaar te maken ovenschotel, vol met goede voedingsstoffen.

Zoete aardappel

De zoete aardappel is een knolgewas en is dus (eigenlijk) een groente!

Vooraf de belangrijke vitamines A, C, B5, B6 en E zijn ruim aanwezig in de zoete aardappel en de zoete aardappel bevat ook veel vezels. Goed voor de maagwerking en spijsvertering.

Courgette

In courgettes is het mineraal kalium te vinden. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je hart en bloedvaten.

Courgette is rijk aan vitamine C.

Courgette is prima in een gezond eetpatroon om op gezond gewicht te komen of te blijven. Ze zijn koolhydraatarm en bevatten weinig calorieën.

Courgettes bevatten ook veel water en heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering/stoelgang.