



WEEKRECEPTEN 2023

23. Bloemkool-kikkererwtensalade (1-2 personen)

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- Rozijnen
- Koriander
- Eventueel rode peper
- Handje verse spinazie
- Blikje kikkererwten
- Griekse yoghurt
- Olijfolie, kurkuma, zout en kerrie

Bereiding:

Snijd een aantal roosjes (een bord vol) van de bloemkool af en kook 3 minuten met een beetje zout en laat uitlekken.

Verhit een beetje olijfolie in een pan, met een theelepel kurkuma. Voeg de bloemkoolroosjes toe. Bak 3 minuten, al omscheppend.

Neem de pan van het vuur en schep 20 gram (blanke) rozijnen erdoor.

Snijd (eventueel) een 1/2 rode peper in kleine stukjes, snijd een paar takjes koriander (naar smaak) klein en spoel (een half blikje of een heel blikje van 200 gram, en maak meer voor de volgende dag)

kikkererwten onder koud stromend water. Laat uitlekken.

Meng de rode peper met de helft van de koriander, 25 ml Griekse yoghurt, een snufje kerrie en 1 eetlepel water tot een dressing.

Schep de kikkererwten erdoor. Roer de bloemkool door de kikkererwten.

Verdeel een handje verse spinazie over je bord en leg hier overheen de kikkererwten met bloemkool.

Bestrooi met de rest van de koriander.

Natuurlijk kun je vlees/vis of kip toevoegen aan deze maaltijd, als je niet vegetarisch wilt eten.



WEEKRECEPTEN 2023

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

Kikkererwten:

- bevatten complexe koolhydraten. Deze koolhydraten geven energie en verhogen de suikerspiegel niet abrupt maar geven het lichaam geleidelijk aan energie.
- geven ook veel eiwitten en vezels. De eiwitten en de vezels zorgen voor onderhoud van je spierweefsel en voor een goede darmwerking.
- zijn een goede bron van plantaardig eiwit, waardoor ze geschikt zijn voor mensen die geen dierlijke producten willen eten.
- zijn zeer voedzaam en houden trekgevoelens tegen.
- zijn een goede bron van verscheidene mineralen, zoals magnesium en kalium, die volgens onderzoek mogelijk de hartgezondheid kunnen bevorderen.

Kortom: Kikkererwten zijn een rijke bron van vitamines, mineralen en vezels en zijn daarom goed voor de gezondheid. Ze bevorderen de spijsvertering, helpen het gewicht op peil te houden en verlagen het risico op verschillende ziektes. Bovendien bevatten ze veel eiwitten waardoor ze een goede vervanging zijn voor vlees in vegetarische en veganistische eetpatronen.