



WEEKRECEPTEN 2023

27. Broccoli salade (ook makkelijk om mee te nemen)

Ingrediënten:

- 200 gram broccoli rijst
- ½ lente uit, in plakjes
- Een halve komkommer in blokjes
- Twee eetlepels (platte) peterselie, kleingesneden
- 6 cherry tomaten (doormidden)
- Olijfolie, peper en zout
- Een eetlepel baharat
- 4 eetlepels granaatappelpitjes
- Stukjes fetakaas naar smaak (100 gram), in kleine blokjes/stukjes

Bereiding:

Maak deze salade in een grote schaal. Roer alles goed door elkaar. Besprenkel met de olijfolie en voeg zout + peper toe naar smaak toe en een eetlepel baharat.

Je kunt eventueel ook nog een beetje balsamico azijn erover besprenkelen (op je bord).



WEEKRECEPTEN 2023

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

Maak extra (veel) want deze gezonde salade is prima te bewaren voor de volgende dag of om onderweg mee te nemen.

Granaatappelpitjes

Granaatappelpitjes bevatten veel kalium en vitamine C.

Bovendien bevatten ze veel polyfenolen, dit zijn ook krachtige antioxidanten.

Hierdoor kunnen de pitjes meehelpen om

- ontstekingen te remmen,
- de bloeddruk te verlagen,
- te zorgen voor een mooie huid en overgangskwalen (opvliegers) verminderen.

De antioxiderende werking die granaatappelpitjes hebben kunnen ook bijdragen, dat cholesterol in de aderen minder kan blijven plakken. Je aderen worden van binnen uit “gereinigd”.

Tevens voorkomt het dat de vaatwanden kunnen verharderen, dus goed tegen hart- en vaatziekten.

Peterselie

Peterselie bevat vitamine A, vitamine C, beta-caroteen, calcium, magnesium, fosfor, ijzer, mangaan, kalium, foliumzuur, zwavel, vitamine K en B-vitamines 1, 2, 3, 5 en 6 .

De gezondheidsvoordelen van peterselie zijn door al die gezonde vitamines en mineralen heel groot.

- Het draagt bij aan de gezonde samenstelling van het bloed,
- het helpt bij de spijsvertering,
- het geeft energie,
- het gaat vermoeidheid tegen,
- het stimuleert het hart,
- het lost cholesterol op in de bloedvaten,
- het ondersteunt de bijniereën,
- het versterkt de tanden en botten,
- het vergroot de opname van voedingsstoffen,
- het vermindert een opgeblazen gevoel,
- het is ontstekingsremmend,
- het ondersteunt de hormoonhuishouding,
- het helpt bij het genezen van nieraandoeningen zoals nierstenen
- en het versterkt het immuunsysteem.