



WEEKRECEPTEN 2023

32. Courgette met feta, tomaat en pijnboompitten (2 personen)

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 10 kleine tomaten/cherrytomaten
- 4 eetlepels pijnboompitten
- Sap van een halve citroen
- Een teentje knoflook
- Fetakaas, 2 eetlepels (in stukjes)
- Paar blaadjes verse basilicum
- Olijfolie en zout + peper

Bereiding:

Snijd een courgette in dunne plakken met bijvoorbeeld een kaasschaaf.

Bestrijk de courgette met een klein beetje olijfolie.

Verhit 1 of 2 (grill- of) koekenpannen en grill de courgette stukken (om en om) tot deze lichtbruin kleuren.

Rooster de pijnboompitten.

Meng een scheutje olijfolie met het sap van een halve citroen. Pers een teentje knoflook erbij en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Verdeel de courgette over de borden en verdeel hier de gehalveerde cherrytomaatjes over.

Kruimel de feta erover en druppel de citroen-knoflook dressing erover.

Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten en de verse basilicum.



WEEKRECEPTEN 2023

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

Pijnboompitten

Pijnboompitten bevatten veel vitamines en mineralen die belangrijk voor je gezondheid. Zo zitten ze boordevol vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B11 en E. Dat betekent dat ze goed zijn voor je energievoorziening, je groei en de werking van je zenuwstelsel. Verder helpt vitamine E je cellen gezond te houden en je celstofwisseling te verbeteren.

Courgette

In courgette 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 eetpatroon voor een gezond gewicht, 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.

Basilicum

Basilicum bevat volop vitamines, mineralen en vezels. Het bevat riboflavine (vitamine B2), een belangrijke vitamine voor onder andere je energiestofwisseling en het behoud van een gezonde huid. Ook de vitamines C en K zijn volop in de basilicum te vinden.