



WEEKRECEPTEN 2023

33. Griekse rijst (2 personen)

Ingrediënten:

- 150 gram (zilvervlies) rijst
- 4 cherrytomaten
- 1 rode ui
- 1 rode (punt) paprika
- Groene olijven (naar smaak)
- Een teentje knoflook
- 400 gram tomaten(blokjes) uit blik met saus
- 50 gram feta
- 2 theelepels oregano, zout + versgemalen zwarte peper en olijfolie

Bereiding:

Kook de rijst beetgaar.

Snipper de ui en de knoflook en bak in een beetje olijfolie.

Snijd de paprika in stukken en bak mee, voeg de tomatenblokjes uit blik toe met de oregano en een beetje zout en peper. Laat goed warm worden. Blijf roeren.

Voeg de afgegoten rijst toe, blijf roeren voor ongeveer 2 minuten.

Snijd de cherry tomaten en de olijven in plakjes/stukjes en verkruimel de feta.

Breng de rijst op een bord, leg de tomaten plakjes en olijven eroverheen.

Strooi de feta erover en strooi er eventueel nog extra versgemalen peper overheen.



WEEKRECEPTEN 2023

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

Een gezonde vegetarische avondmaaltijd met een lekkere combinatie van rijst met tomaat, olijven en feta.

Olijven

Olijven zijn super gezond, ze zijn goed bijvoorbeeld voor ons hart. De gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten verhogen namelijk het goede cholesterolgehalte (HDL).

Ze bevatten veel anti-oxidanten, deze vertragen onder andere het verouderingsproces en zorgen ervoor dat gifstoffen het lichaam uitgewerkt kunnen worden.

Olijven zijn ook goed voor een gezonde bloeddruk en ze geven vitamine E, D en B1 en B2 plus de mineralen natrium, kalium, calcium en ijzer.

De olijfolie in olijven helpt je maag, lever en gal te beschermen en beter te laten functioneren. Ze verkleinen de kans op reumatische artritis en osteoporose en van olijven wordt beweerd, dat ze een pijnstillende werking hebben.

Het is gebleken dat de enkelvoudig onverzadigde vetten die in olijven voorkomen, gewichtsverlies stimuleren. Het gebruiken van de olijfolie (natuurlijk met mate) stimuleert de afbraak van vetten in vetcellen 😊