

Recepten:

Koolhydraatarme courgettelletjes



Ingrediënten	Hoe maak je dit?
• 200 gram kipfilet • 1 blik a 250 gram zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld • 1 klein blikje maïs • tomatenblokjes • 2 pond courgette (~ 2-4 middelgroot), in de lengte dun gesneden (met de kaasschaaf of groenteschaaf) • 1 teentje knoflook, geperst of fijn gesneden • 1 ui, gesnipperd • 1 rode paprika • 100-120 gram geraspte kaas, kies zelf je favoriet!! • 2 eetlepels verse koriander, gehakt (optioneel) • <i>Kruiden: peper en zout, 1 á 2 eetlepels “Euroma” Picadillo kruiden</i> • <i>Materiaal: ovenschaal (bij stenenschaal → invetten, groenteschaaf/kaasschaaf</i>	1. <i>Schaaf de courgette in de lengte in plakken.</i> 2. <i>Snij paprika in blokjes, snipper de ui en pers of snij de knoflook fijn.</i> 3. <i>Snij de kipfilet in blokjes (Voor vegetarische versie vervang de kipfilet voor meer bonen, deze vervangen de eiwitten van de kipfilet).</i> 4. <i>Bak de kipfilet op middelhoog vuur in 2 el olijfolie of cocosolie tot ze goudbruin kleuren.</i> 5. <i>Voeg de ui en knoflook toe en bak dit 1 minuutje mee.</i> 6. <i>Voeg dan de paprika toe en bak dit 2 minuten mee.</i> 7. <i>Voeg dan de kruiden toe, door dit nu te doen komen de smaken van de kruiden meer naar voren.</i> 8. <i>Afgespoelde en uitgelekte bonen en maïs erbij.</i> 9. <i>Na ± 4 keer omscheppen tomatenblokjes toevoegen en 5 minuten laten pruttelen op laag vuur.</i> 10. <i>Schep wat vulling op een courgette, rol hem op en plaats deze in de ovenschaal. Herhaal dit tot de schaal volledig gevuld is met courgetterolletjes.</i> 11. <i>De vulling die over is, mag je verdelen over de rolletjes.</i> 12. <i>Verdeel de geraspte kaas en vers gehakte koriander over de rolletjes.</i> 13. <i>Plaats de ovenschaal ± 10 minuten in het midden van de op 180-200 °C voorverwarmde oven.</i> • Verwarm de oven voor op (heteluchtoven 180) -200 °C voor je de rolletjes gaat vullen.

Notes:

- Wees zuinig met zout. Een te hoge zoutinname kan leiden tot de volgende ongewenste effecten op de gezondheid:

Verhoogde bloeddruk. Te veel zout zal ertoe leiden dat het lichaam meer vocht vasthoudt. Hierdoor zit er meer vocht in de bloedvaten, staat er meer druk op de bloedvaten en moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. Minder zout eten verlaagt je bloeddruk. Een vermindering van 4,5 gram zout (1,8 gram natrium per dag), verlaagt de bovendruk met 2 mmHg. Dit positieve effect is ongeveer 2,5 keer groter bij mensen met een verhoogde bloeddruk.

Hart- en vaatziekten. Minder zout eten verkleint mogelijk de kans op hart- en vaatziekten.

Nierziekten. Veel zout kan leiden tot nierziekten. De nieren regelen de hoeveelheid zout in je lichaam. Wanneer je veel natrium binnenkrijgt moeten de nieren extra hard werken om dit via de urine uit je lichaam te verwijderen. Door het harde werken kunnen je nieren beschadigen.

Maagkanker. Er zijn aanwijzingen dat door te zout eten het risico op maagkanker toeneemt. Er is te weinig onderzoek om een uitspraak te doen over het verband tussen zout en het risico op maagkanker.

Botontkalking. Eet je te veel zout, dan plas je het teveel aan natrium samen met het calcium uit. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Zolang je voldoende calcium met de voeding binnenkrijgt zorgt zout eten niet voor problemen met je botten en gebit.

- **Koolhydraten:** Koolhydraten zijn opgebouwd uit een lange keten van suikers. In je lichaam worden koolhydraten afgebroken en vervolgens in het lichaam opgeslagen of meteen gebruikt als energie. Met name de hersenen hebben suikers nodig, maar suikers worden in principe voor alle lichamelijke processen gebruikt. Koolhydraten worden opgedeeld in meerdere categorieën waarvan de meeste bekende snelle (mono- en disachariden) en langzame (polysachariden) koolhydraten. Onder de snelle koolhydraten verstaan we glucose (druivensuiker), fructose (vruchtensuiker), galactose en "gewone suiker/tafelsuiker". Een voorbeeld van langzame koolhydraten is zetmeel (veel voorkomend in (zoete)aardappels, tarweproducten (brood, pasta) en peulvruchten).

Snelle suikers worden zonder enige moeite vanuit de darmen opgenomen in je bloedbaan. Hierdoor ontstaat er snel een hoge bloedsuikerpiek en zorgt voor veel insulineaanmaak. Wanneer er te veel insuline in het bloed aanwezig is, betekent het voor je lichaam dat er veel energie aanwezig is. Als deze suikers niet gelijk gebruikt worden, zal je lichaam deze direct omzetten in vet en opslaan.

Wil je meer weten of vaker zo eten? Maak dan een afspraak.

Eetsmakelijk!!!