



## Sportpasta met runderkracht

Wanneer je een lekkere sportieve inspanning hebt geleverd en honger hebt als een rund, dan zal dit gerecht je verrukkelijk smaken.

De opname van koolhydraten, aanwezig in volkorenpasta, kort na een inspanning helpt de glycogeen(suiker)voorraden in de spieren op peil te houden. Dat is belangrijk om je spierweefsel intact te houden. Als je te weinig glycogeen in je spieren hebt, gaat je lichaam eiwit als brandstof gebruiken, wat te veel inspanning vrgt en te veel afvalstoffen geeft. De kervel als afwerking is de finishing touch die de spijsvertering een extra duwtje geeft.

### Benodigheden (4 personen)

2 eetlepels olijfolie  
2 uien fijngesnipperd  
1 blik gepelde tomaten of tomatenblokjes  
½ koffielepel groentebouillonpoeder  
1 koffielepel gedroogde of verse oregano  
200 gram volkorenpasta  
400 gram sperziebonen  
400 gram boterboontjes  
400 gram minimais  
een bosje verse koriander  
een bosje verse kervel  
een bosje verse bieslook  
400 gram runderhaas

### Bereiden sportpasta met runderkracht

- Fruit in een eetlepel olijfolie de ui stevig aan zonder bruin te worden. Voeg er de tomaten of tomatenblokjes, de groentebouillonpoeder en de oregano aan toe en laat stoven op een zacht vuurtje tot je een homogene saus verkrijgt.
- Kook de volkorenpasta gaar in ruim kokend water. Was de groente en de boterboontjes (diepvriesgroenten kunnen uiteraard ook). Snijd de minimais in de lengte in 4.
- Hak de koriander, de kervel en de bieslook fijn. Je hebt van elk ongeveer een eetlepel nodig voor dit recept.
- Snijd de runderhaas in kleine reepjes.
- Verhit de wok, voeg er een eetlepel olijfolie aan toe en bak de ui. Voeg dan de bonen samen met de minimais toe en bak ze tot ze bijna gaar zijn.
- Breng de groenten op smaak met de gehakte kruiden, roer alles goed om, voeg de runderhaas toe en laat garen onder een deksel.
- Meng alles goed door elkaar en schep op het bord. Serveer de tomatensaus apart. Garneer het bord met de verse ongehakte kruiden.

### Stoffen

3 beschermstoffen | 2 brandstof | 2 bouwstoffen | 1 verwenstof | 5 smaakstoffen



Dit recept is afkomstig uit het boek:  
Kook je slank en fit van Sonja Kimpen  
ISBN 978 9002 223 150