

# Recept

## van de maand



Maand: oktober

Jaar: 2024

### Risotto met wortel, tuinboontjes, tijm en kaas

#### Ingrediënten (voor 2 personen)

100 g wortel  
150 g risottorijst  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 boullontablet zonder zout (zero salt)  
300 g tuinbonen (diepvries of vers)  
1 zakje bosuitjes  
1/2 zakje verse tijm  
80 g geraspte kaas

#### Voedingswaarden per portie:

Energie	680	kcal
Eiwit	23	g
Vet	33	g
Waarvan verzadigd	11	g
Zout	0,73	g
Kalium	900	mg
Fosfaat	470	mg
Koolhydraten	69	g

#### Bereiding

Maak de wortel schoon en snijd de wortel in kleine blokjes.

Verhit de olie in een pan met een dikke bodem. Roer de risottorijst erdoor en bak kort totdat de rijst glazig is. Los de bouillon op in 500 ml kokend water. Voeg steeds in delen de bouillon bij de rijst en roer af en toe. Kook de rijst gaar in ca. 20 minuten. Voeg pas een nieuwe scheut bouillon toe als een vorig deel volledig door de rijst is opgenomen.

Kook de laatste 10 minuten de wortel en tuinbonen mee bij de rijst.

Maak intussen de bosui schoon en snijd ze in smalle ringetjes.

Haal de tijmblaadjes van de takjes.

Voeg de bosui, tijm, en naar smaak, peper toe aan de gare risottorijst. Goed mengen en met deksel op de pan nog 5 minuten laten staan. Schep de kaas over de risotto. Verdeel de risotto over 2 diepe borden.

#### Tip

Een gewone boullontablet bestaat voor bijna 100% uit zout. Gelukkig zijn er varianten met minder zout, of zelfs zonder zout. Probeer ze eens uit.

Een overzicht is vermeld aan de andere zijde.

Alle varianten zijn verkrijgbaar in diverse smaken (bijv. vlees-, groente-, kippen smaak)

Elly van Beek  
Liesbeth van Buren  
Iris van der Hoef  
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis

# Recept van de maand



**Gewone bouillontablet:** bevat 5,0-6,0 g zout per liter ( 2 tabletten per liter), zoutgehalte is afhankelijk van de smaak en merk bouillontablet.



**Bouillontablet "minder zout"** : bevat 3,3-3,6 g zout per liter (volgens bereiding op de verpakking: 1 tablet per liter) Zoutgehalte is afhankelijk van de smaak.



**Bouillontablet "zero salt":** bevat 0,12 g zout per liter



**Kruidenbultje:** bevat een verwaarloosbare hoeveelheid zout (gebruiksaanwijzing: zie verpakking)



Elly van Beek  
Liesbeth van Buren  
Iris van der Hoef  
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis

# Recept

van de maand



Elly van Beek  
Liesbeth van Buren  
Iris van der Hoef  
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis