

Recept

van de maand



Maand: november

Jaar: 2024

Zalm spinazie lasagne

4 personen

Ingrediënten:

- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 el olijfolie
- 400 g gehakte diepvriesspinazie (géén à la crème)
- Versgemalen peper
- Nootmuskaat
- 100 g belegen kaas minder zout (bijv. Maaslander of van de kaasboer)
- 60 g bloem
- 50 g ongezouten (room)boter
- 500 ml halfvolle melk
- 200 g zalmfilet (vers of uit de diepvries)
- 3 el limoensap
- 6 lasagnebladen (eventueel volkoren)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Pel de ui en de knoflook en snijd ze fijn. Verhit 1 eetlepel olijfolie en fruit de ui en knoflook een paar minuten op middelhoog vuur.

Laat de spinazie uitlekken in een zeef en druk hem uit. Rasp de kaas.

Maak nu de bechamelsaus door de bloem kort te bakken in 3 el hete boter. Giet de melk al roerend erbij en breng aan de kook. Laat ca. 5 minuten koken op laag vuur. Breng op smaak met peper en nootmuskaat. Voegt 2/3 van de kaas toe.

Snijd de zalm in repen. Breng op zout met per en limoensap.

Vet de ovenschaal in. Verdeel wat saus over de bodem en leg er lasagnevellen op. Verdeel er de helft van de spinazie en de helft van de zalm overheen. Giet dan de helft van de overgebleven saus eroverheen en leg hier weer lasagnebladen op. Herhaal deze laag met de rest van de ingrediënten. Sluit af met de saus en de overgebleven geraspte kaas. Bak in ca. 40 minuten goudbruin in de oven.

Voedingswaarden per portie:

Energie	565kcal
Eiwit	30 g
Vet	30 g
Waarvan verzadigd	13 g
Zout	0.54 g
Kalium	910 mg
Fosfaat	520 mg
Koolhydraten	42 g

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis