

Recept

van de maand



Maand: maart

Jaar: 2025

Griekse Orzo Bowl

4 personen

Ingrediënten:

Voor de bowl

300 gram orzo
300 gram kipdijfilet
1 a 2 eetlepel gyroskruiden *
80 gram rode cherrytomaatjes
80 gram gele cherrytomaatjes
1 rode ui, gesnipperd
4 eetlepels verse munt
70 gram feta
2/3 komkommer
1 eetlepel olijfolie
tzatziki, naar smaak (zie recept hieronder)

Voor de tzatziki

150 gr Griekse yoghurt
1/3 komkommer
1 teentje knoflook
peper
1 eetlepel olijfolie
mespuntje citroenrasp

Voor garnering eventueel met een beetje vers gehakte peterselie

Bereiding

1. Kruid de kipdijfilet met 1 a 2 eetlepels gyroskruiden en laat 15 minuten marinieren.
2. Kook de orzo zoals vermeld op de verpakking en giet af
3. Halveer de cherrytomaten en meng met munt en uien
4. Snijd de feta in blokjes
5. Snijd de komkommer in blokjes

Voedingswaarden per portie:

Energie	573kcal
Eiwit	30 g
Vet	21 g
Waarvan verzadigd	9 g
Zout	0,73 g
Kalium	980 mg
Fosfaat	410 mg
Koolhydraten	62 g

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



6. Pers voor de tzatziki het knoflookteentje uit en meng dit in een kom met de 1/3 komkommerblokjes, Griekse yoghurt en citroenrasp. Voeg naar wens peper toe
7. Bak de kipdijfilet in de olijfolie gaar en snijd in reepjes
8. Zet 4 kommetjes of diepe borden klaar en schep de orzo aan de linkerzijde
9. Voeg daarna (met de klok mee) de kip, tomaatjes, komkommer en feta toe
10. Garneer eventueel met de verse gehakte peterselie
11. Schep de tzatziki in het midden van het gerecht of serveer apart in een kom erbij

*Gyroskruiden

Zelf maken:

2 theelepel paprikapoeder

1 theelepel chilipoeder

2 theelepel oregano, gedroogd

2 theelepel tijm, gedroogd

2 theelepel korianderpoeder

1 theelepel komijnpoeder

2 theelepel knoflookpoeder

0,5 theelepel kaneel

Bewaar de eventueel overgebleven zelfgemaakte kruidenmix in een afgesloten potje.

Gebruik een kant-en-klare kruiden mix zonder toegevoegd zout van bijvoorbeeld The Spice Club: [Gyros Kruidenmix - Grieks & Lekker | The Spice Club](#)

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis