

Recept

van de maand



Maand: juli

Jaar: 2024

Witlofsalade

4 personen

Ingrediënten:

350 g kipfilet
5 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
1 tl gedroogde oregano
versgemalen peper
2 sinaasappels
2 el honing
3 stronkjes witlof
2 rode uien
50 g walnoten
½ stokbrood
2 teentjes knoflook
5 takjes oregano

Voedingswaarden per portie:

Energie	481 kcal
Eiwit	29 g
Vet	24 g
Waarvan verzadigd	4 g
Zout	0.50 g
Kalium	860 mg
Fosfaat	390 mg
Koolhydraten	33 g

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes. Meng 2 el olijfolie, paprikapoeder, gedroogde oregano en wat versgemalen peper. Laat hierin de kip marineren.

Schil de sinaasappels zo dat ook het wit van de schil volledig is verwijderd (zie achterzijde voor werkwijze). Knijp de schillen uit en bewaar het sap.

Meng het sap, de honing, peper en 2 el olijfolie door elkaar. Maak de witlof schoon en snijd hem in reepjes. Pel de uien en snijd ze in ringen.

Rooster de walnoten in een droge pan en neem ze eruit. Bak de kip met de marinade in ca. 5 minuten goudbruin en gaar in de hete pan. Snijd het stokbrood in dunne plakjes. Pel de knoflook en pers hem uit. Bestrijk het brood ermee. Verhit 1 el olijfolie en bak het brood 1-2 minuten per zijde in een koekenpan. Was de oregano en neem de blaadjes van de takjes.

Meng de sinaasappel, witlof en uienringen met de sinaasappeldressing. Verdeel over 4 borden en bestrooi met walnoten en de takjes oregano. Serveer met het geroosterde brood.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand

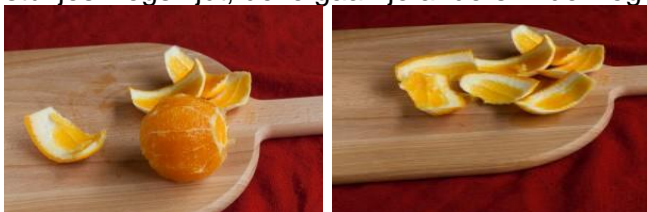


Sinaasappel schillen zonder vlies

Door een sinaasappel in partjes te snijden hou je alleen het lekker vruchtvlees over, je snijdt alle vliesjes en witte stukjes weg. Het staat daarnaast ook een stuk mooier in bijvoorbeeld een salade of toetje



De eerst stap is de boven en onderkant van de sinaasappel afsnijden. Daarna ga je van boven naar onder de zijanten eraf snijden, volg hierbij de bolling van de sinaasappel. Draai de sinaasappel af en toe om, om te controleren of je aan de onderkant ook alles weg hebt gehaald. Let er op dat je alle witte stukjes wegsnijdt, deze gaan je anders in de weg zitten. Ze zijn bovendien ook niet lekker.



Op de bovenste foto zie je de sinaasappel nadat alle schil verwijderd is. In de schil zit nog best wat vruchtvlees, als je deze schillen uitknijpt boven een bakje komt er nog best veel sap uit.



Nu ga je de partjes uit de sinaasappel snijden. Neem een schilmesje of een koksmes, beide werken prima. Je kunt zien waar de vliezen zitten, dat zijn de witte randen. Je gaat nu zo dicht mogelijk langs de vliezen snijden, aan beide kanten van een partje. Het partje ligt dan los, met je mes til je het er zo uit.



Bron: theanserisfood.com/sinaasappel-in-partjes-snijden/

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis