

Recept van de maand



Maand: april

Jaar: 22

Tagliatelle met walnoten en citroen

Ingrediënten voor 2 personen:

- 60 gram walnoten
- 150 gram ongekookte tagliatelle
- 10 gram salie
- 10 gram peterselie
- 1 citroen
- 2 eetlepels slagroom
- 50 gram parmezaan
- 2 witte uien
- 1 groene paprika
- 70 gram rucola
- Vloeibare margarine (vloeibare bak- en braadvet)
- Zwarte peper

Voedingswaarden per portie:

Energie	750	kcal
Eiwit	28	g
Vet	38	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	8	g
Zout	0,68	g
Kalium	900	mg
Fosfaat	560	mg
Koolhydraten	65	g

Bereiding:

Laat de oven voorverwarmen op 160 graden. Verdeel de walnoten op een bakplaat en rooster ze 15 minuten in de oven. Het is niet nodig om olie of andere vetten toe te voegen, de noten mogen “droog” de oven in.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Versnipper de uien en de blaadjes salie. Maak de paprika schoon en snijd deze in dunne reepjes. Laat 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet heet worden in een hapjespan. Fruit de ui ongeveer 2 minuten en voeg daarna de reepjes paprika toe, roerbak ongeveer 5 minuten. Versnipperde salie kan nu in de pan en bak nog ongeveer 2 minuten mee. Snij de citroen doormidden en knijp een halve citroen uit in de pan en roer door, voeg tijdens het roeren twee eetlepels slagroom en de zwarte peper toe. Laat de saus al roerend een paar seconden indikken en haal vervolgens van het vuur zodat de room niet schift.

Neem een grote kom om de pasta, de saus, de walnoten en de rucola te mengen, bestrooi met peterselie en naar wens zwarte peper. Meteen opdienen. Eet smakelijk!

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis