

Recept van de maand



Maand: februari

Jaar: 22

Tagliatelle met spinazie, venkel en garnalen

Ingrediënten voor 4 personen:

- 300 gram tagliatelle (of spaghetti)
- 1 ui
- 1 venkel
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 tl dragon
- 400 gram wokgarnalen bij voorkeur vers, gepeld *
- 1 citroen
- 150 gram roomkaas
- 400 gram spinazie

Voedingswaarden per portie:

Energie	525	kcal
Eiwit	31	g
Vet	17	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	8	g
Zout	0,75-	g
	1,0*	
Kalium	910	mg
Fosfaat	370	mg
Koolhydraten	58	g

*De hoeveelheid zout in garnalen varieert per soort en indien diepgevroren per merk. Kijk (zo mogelijk) op de verpakking. Soms staat er 0 gram zout; dit klopt niet. De garnalen bevatten van nature altijd zout.

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui. Snijd de onderkant van de venkel eraf en de groene stelen aan de bovenkant. Halveer de venkel en snijd in stukken van een centimeter. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui. Pers de knoflook hierbij uit of snijd fijn en voeg de knoflook toe aan de ui. Fruit dit een paar minuten op matig vuur. Bak vervolgens de venkel mee samen met 2 tl dragon.

Pers de citroen uit. Voeg de garnalen toe aan de hapjespan en bak 1-2 minuten mee. Voeg de roomkaas toe en roer goed door. Voeg tot slot de spinazie toe en roer dit door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met wat citroensap en peper. Serveer de pasta met de saus.

Wanneer u niet van garnalen houdt kunt u de garnalen vervangen voor 250 g kipfilet of kippendijfilet. Snijd de kip in blokjes en bak tegelijk met de venkel.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis