

Recept van de maand



Maand: januari

Jaar: 2022

Wraps met gegrilde groenten

4 personen

350 gram kipfilet
3 eetlepels olijfolie
(kip)kruiden zonder toegevoegd zout naar keuze
250 gram champignons
1 aubergine
1 rode paprika
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels citroensap
peper
4 zelfgemaakte wraps (z.o.z. voor recept)
120 gram mozzarella

Voedingswaarden per portie:

Energie	522	kcal
Eiwit	34	g
Vet	19	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	6	g
Zout	0,26	g
Kalium	840	mg
Fosfaat	370	mg
Koolhydraten	51	g

Snijd de kipfilet in blokjes en marineer de kipplokjes met 1 eetlepelolie en zoutloze (kip)kruiden naar keuze. Snijd alle groenten in grove stukken.

Pers de knoflook, voeg dit samen met de citroensap, 2 eetlepels olijfolie en peper. Meng de ingrediënten door elkaar tot een dressing.

Bestrijk de aubergine, paprika, ui en champignons met de zelfgemaakte dressing. Verhit een grillpan. Grill de groenten 5 -10 minuten in de pan. Of grill de groenten in een schaal in de oven, 15 minuten op 220 graden.

Verhit een (hapjes)pan en bak de kipfilet ondertussen goudbruin.

Verwarm de wraps kort in een pan of in de magnetron.

Vul de wraps met de gegrilde groenten, kip en verdeel de bol mozzarella over de wraps.

Let op! De voorkeur gaat uit naar het zelf maken van de wraps. De hoeveelheid zout in wraps kan erg variëren per merk. Een aantal merken staan in de tabel hieronder.

Wraps	Gram zout per 100 gram	Gram zout per stuk (62 gram)
AH tortilla wraps large	0,88	0,54
Santa Maria wraps large	1,6	1,0
La Morena Tortilla wraps original large	0,80 g	0,50
Jumbo XL Tortilla Naturel	1,2	0,74

Recept van de maand



Recept voor zelfgemaakte wraps

Zelf wraps maken is heel eenvoudig! Je hebt maar een paar ingrediënten nodig. De wraps zijn gemaakt zonder zout!

250 gram tarwebloem
1 theelepel bakpoeder
Snufje peper
2 eetlepels olijfolie
150 ml lauwwarm water

Doe de bloem, bakpoeder en een snufje peper in een kom en meng het door elkaar heen. Kneed beetje bij beetje de olie door het bloem mengsel. Kneed hierna het water ook beetje bij beetje door het mengsel totdat een mooie deegbol ontstaat. Het makkelijkst is om een keukenmachine te gebruiken met deeghaken. Heeft u die niet, dan kunt u met uw handen een bol kneden. Laat de deegbol 30 minuten rusten met een theedoek eroverheen. Maak hierna 5 of 6 bolletjes deeg en rol deze uit tot dunne wraps. Verwarm intussen een koekenpan, zonder olie of boter. Bak de wraps op hoog vuur 1-2 minuten per kant. Bewaar de wraps op een bord met een theedoek eroverheen om ze soepel te houden.



Dit maandrecept is gemaakt door Maxime Stam, diëtist in opleiding

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis