

Recept

van de maand



Maand: juni

Jaar: 2021

Pasta met courgette en champignons

Ingrediënten:

- 300 g (volkoren)pasta
- 300 g kipfilet
- 250 g champignons
- 2 courgettes
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 el citroensap
- 250 ml crème fraîche
- 15 g basilicum

Voedingswaarden per portie:

Energie	580	kcal
Eiwit	31	g
Vet	23	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	13	g
Zout	0.18	g
Kalium	1075	mg
Fosfaat	570	mg
Koolhydraten	57	g

Bereidingswijze

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd vervolgens de kipfilet en de courgette in blokjes en de champignons in plakjes.

Verhit een hapjespan met een scheutje olijfolie met de 2 teentjes geperste knoflook en fruit dit aan. Voeg vervolgens de kipfilet toe en bak rondom bruin op middelhoog vuur. Voeg de champignons toe en na 3-4 minuten de blokjes courgette en bak dit 5 minuten.

Zet het vuur uit en voeg vervolgens de crème fraîche en het citroensap toe aan de hapjespan. Snijd de basilicum fijn en roer dit door de saus. Voeg naar smaak wat peper toe. Roer alles goed door elkaar en schep vervolgens de pasta erdoor. Garneer af met een paar basilicumblaadjes.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis