

# Recept van de maand



Maand: mei

Jaar: 2021

## Visburgers met lentegroente

4 personen

500 gram witvisfilet (roodbaars, koolvis, kabeljauw)  
1 theelepel pittige mosterd  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
2 eetlepels fijngehakte bieslook  
versgemalen peper  
2 eetlepels paneermeel  
2 eetlepels bloem  
700 gram groente naar keuze  
bijvoorbeeld (een combinatie van) peultjes, bospeen, groene asperges, velderwtjes  
250 gram spaghetti  
1 citroen (schoongeboend)  
4 lente-uitjes (of bosui)  
3 eetlepels olie

### Voedingswaarden per portie:

Energie	535	kcal
Eiwit	34	g
Vet	14	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	2	g
Zout	0,5	g
Kalium	940	mg
Fosfaat	365	mg
Koolhydraten	62	g

Dep de vis droog met keukenpapier. Snijd de visfilet in kleine stukjes of maal grof in een blender. Doe de vistartaar in een kom en voeg de mosterd, kruiden, peper en paneermeel toe. Meng met je handen door elkaar. Vorm 4 burgers van het mengsel en wentel door de bloem. Zet de burgers in de koelkast.

Maak de groente schoon en kook in water (beet)gaar.  
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Rasp het geel van de citroen (ca 1 eetlepel). Snijd de lente-ui in ringetjes.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de visburgers in ca 6 - 8 minuten goudbruin en gaar (afhankelijk van de dikte van de burgers). Schep de burgers uit de pan. Schep de helft van lente-ui in de pan en roerbak 2 minuten. Voeg de citroenrasp toe en knijp citroen uit boven de pan. Schep de spaghetti erdoor. Voeg naar smaak versgemalen peper toe.

Serveer de visburgers met de pasta en de groente. Bestrooi met de rest van de lente-ui.

*De voedingswaarde is gebaseerd op 350 gram gekookte peultjes en 350 gram gekookte wortels. Door minder of meer vis te gebruiken kunt u de hoeveelheid eiwit in dit gerecht aanpassen.*

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis