

Recept

van de maand



Maand: januari

Jaar: 2021

Makkelijke macaroni

4 personen

300 g volkoren macaroni
2 eetlepels olijfolie
1 ui
2 tenen knoflook
300 g rundergehakt
1 zak Italiaanse roerbakgroente à 400 g
2 theelepels paprikapoeder
0,5 theelepel cayennepeper
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel laurierpoeder
1 theelepel gedroogde bieslook
1 eetlepel Italiaanse kruiden zonder zout
1 blikje tomatenpuree (140 g)
100 ml water
Geraspte kaas

Voedingswaarden per portie:

Energie	588	kcal
Eiwit	31	g
Vet	22	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	9	g
Zout	0,69	g
Kalium	1300	mg
Fosfaat	620	mg
Koolhydraten	60	g

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Verhit in een wok of hapjespan de olijfolie en fruit de ui en knoflook aan. Voeg het gehakt toe en bak het op hoog vuur rul.

Voeg de roerbakgroente toe en bak het geheel een paar minuten mee. Schep de paprikapoeder, cayennepeper, tijm, laurierpoeder, bieslook en Italiaanse kruiden door het gehaktmengsel, gevolgd door de tomatenpuree en het water. Bak een paar minuten al roerend.

Meng de gekookte macaroni door saus. Serveer met wat geraspte kaas.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis