

# Recept van de maand



Maand: september

Jaar: 2020

## Pittige grote garnalen

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 tenen knoflook
- 1 sinaasappel (gewassen)
- 1 rode peper
- 4 eetlepels olijfolie
- 300 gram grote (wok)garnalen\* (gepeld), bij voorkeur vers
- zwarte peper
- 1 bosje peterselie

### Voedingswaarden per portie:

Energie	203	kcal
Eiwit	12	g
Vet	15	g
Waarvan verzadigd	2	g
Zout	1,0*	g
Kalium	150	mg
Fosfaat	110	mg
Koolhydraten	3	g

### Bereidingswijze

Snipper de knoflooktenen. Rasp het oranje van de sinaasappelschil. Halveer de chilipeper. Verwijder het zaad voor een minder pittig gerecht. Snijd de peper in halve ringetjes. Verwarm de olie in een koekenpan of wok. Voeg de knoflook, sinaasappelschil en rode peper toe. Bak 3 minuten tot de knoflook licht kleurt. Spoel de verse garnalen af en dep ze droog met keukenpapier. Bak de garnalen 3 – 4 minuten mee, totdat ze roze zijn. Breng op smaak met peper. Snijd de peterselie fijn en strooi over het gerecht.

\*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!

<b><u>Serveersuggesties:</u></b>		<b>Energie (kcal)</b>	<b>Eiwit (g)</b>	<b>Zout (g)</b>	<b>Kalium (mg)</b>	<b>Fosfaat (mg)</b>	<b>Koolhydraten (g)</b>
<b>Lunch (dip met het brood in de olie):</b>	<i>Ciabatta (50 gram)</i>	128	5	0,7	70	50	24
<b>In een salade:</b>	<i>Kerstomaatjes (50 gram)</i>	3	-	-	90	10	2
	<i>Gemengde sla (50 gram)</i>	6	1	-	130	20	0,6
<b>Warme maaltijd:</b>	<i>Pasta, 2 opscheplepels</i>	128	4	-	-	60	25
	<i>Broccoli (150 gram)</i>	56	6	-	600	150	1
<b>Warme maaltijd:</b>	<i>Courgette (100 gram)</i>	20	2	-	200	20	2
	<i>Paprika (50 gram)</i>	13	1	-	120	15	2
	<i>Rijst, 2 opscheplepels</i>	160	4	-	20	40	36

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis