

Recept van de maand



Maand: juni

Jaar: 2020

Gebakken zalm met tagliatelle en broccoli

2 personen:

- 125 g champignons (1/2 bakje)
- 1 kleine ui
- 3 eetlepel vloeibare bak- en braadvet
- 50 ml kookroom
- Versgemalen peper
- 150 g tagliatelle (of een andere pastasoort)
- 200 g broccoli
- 150 g zalmfilet (2 kleine stukjes)
- 1 theelepel gedroogde dille

Bereiden:

Snijd de champignons fijn en snipper de ui. Verhit 1 el braadvet in een koekenpan en bak de champignons en ui op middelhoog vuur in ca. 4 minuten goudbruin. Voeg al roerende de kookroom toe. Breng op smaak met versgemalen peper.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verdeel de broccoli in roosjes, was de broccoli en voeg de laatste 4 minuten aan de pasta toe.

Verhit ondertussen de rest van de boter in een andere koekenpan. Bestrooi de zalmfilets met peper en dille en bak de zalmfilets in ca. 7 minuten gaar. Keer halverwege.

Giet de pasta en broccoli af en verdeel over de borden. Schep de saus erover en leg er een stuk zalm op.

Voedingswaarden per portie:

Energie	598	kcal	Zout	0,23	g
Eiwit	30	g	Kalium	950	mg
Vet	25	g	Fosfaat	420	mg
Waarvan verzadigd	6	g	Koolhydraten	59	g

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis