

Recept van de maand



Maand: mei

Jaar: 2020

75 jaar bevrijding: Amerikaans maandmenu

Coleslaw met appel en druiven (4 personen)

Ingrediënten:

400 gram witte kool
2 eetlepels mayonaise
50 ml zure room
naar wens scheutje witte wijnazijn
1 theelepel honing
2 theelepels kummelzaad
versgemalen peper
2 groene appels, gewassen
200 gram pitloze druiven gewassen

Voedingswaarden per portie:

Energie	180	kcal
Eiwit	3	g
Vet	8	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	2	g
Zout	0.1	g
Kalium	405	mg
Fosfaat	60	mg
Koolhydraten	22	g

Snijd de kool heel fijn en doe deze in een grote kom. Klop de mayonaise, zure room, azijn, honing, kummel en peper tot een dressing. Schep de dressing door de kool en laat afgedekt enkele uren of 1 dag intrekken. Snij de appels in dunne schijfjes en halveer de druiven. Schep het fruit vlak voor serveren door de salade.

Hamburgers (4 personen)

Ingrediënten:

1 snee witbrood zonder korst
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
500 gram rundergehakt
(versgemalen) peper
2 theelepels chilipoeder
4 theelepels paprikapoeder

Snijd het brood in kleine stukjes, snipper de ui en pers de knoflook uit. Knead alle ingrediënten goed door elkaar. Vorm 4 platte hamburgers. Rooster ze op de barbecue (of in de pan in vloeibaar bak & braadvet) tot ze bruin en gaar zijn.

Voedingswaarden per portie:

Energie	305	kcal
Eiwit	25	g
Vet	20	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	9	g
Zout	0.4	g
Kalium	425	mg
Fosfaat	220	mg
Koolhydraten	4	g

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Aardbeien-yoghurt swirl (4 personen)

Ingrediënten

100 gram pure chocolade
200 gram aardbeien
4 eetlepels aardbeienjam
250 ml yoghurtijs

Hak de chocolade in stukjes. Was de aardbeien en snijd deze vervolgens in kwarten. Meng 2/3 van de chocoladestukjes met de jam en mix dit vervolgens door het yoghurtijs.

Verdeel de helft van de aardbeien over de glazen. Schep het ijs erop en garneer af met de rest van de chocolade en aardbeien.

Voedingswaarden per portie:

Energie	300	kcal
Eiwit	4	g
Vet	15	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	9	g
Zout	0,13	g
Kalium	315	mg
Fosfaat	105	mg
Koolhydraten	35	g