

Recept van de maand



Maand: maart

Jaar: 2020

Griekse ovenschotel

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kleine gele ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 300 gram rundergehakt (of naar wens half-om-half)
- snufje cayennepeper
- 2 blikjes bio-tomatenblokjes zonder toegevoegd zout
- 1 eetlepel gedroogde Mediterrane kruiden (met oregano, tijm)
- vers gemalen peper
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 100 gram feta

Voedingswaarden per portie:

Energie	340	kcal
Eiwit	22	g
Vet	22	g
Waarvan verzadigd	9	g
Zout	1,0	g
Kalium	985	mg
Fosfaat	290	mg
Koolhydraten	12	g

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snipper de ui en knoflook. Verwarm de olie in een pan en voeg de ui en knoflook toe. Als de ui en knoflook glazig zijn, voeg dan het gehakt toe. Bestrooi met cayennepeper. Bak het gehakt rul en bruin. Voeg de tomatenblokjes toe, roer door en doe het deksel op de pan. Voeg na een paar minuten pruttelen de kruiden en peper toe. Haal de pan van het vuur.

Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Snijd de courgette en aubergine in dunne plakken van maximaal een halve centimeter.

Neem een vierkante ovenschaal (niet te groot). Doe de warme tomaten-gehaktsaus in de schaal, zodat een laag van ca 3 cm saus ontstaat. Steek de plakjes courgette in rijen in de saus. Steek de plakjes aubergine daar tussen. Verkruiemel de feta over het gerecht.

Zet de ovenschotel 25 – 30 minuten in de oven.

Dit gerecht wordt met plat brood (pitabrood) gegeten. Het zoutgehalte wordt dan in combinatie met de feta te hoog uit. Maak daarom zelf plat brood zonder zout. Of serveer met grote pasta of rijst. In dit recept is gewone feta gebruikt. Dodoni heeft ook feta met 40% minder zout. Dit is verkrijgbaar bij o.a. Albert Heijn

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis