

Recept

van de maand



Maand: augustus

Jaar: 2019

Pasta met gegrilde courgette

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 gram kipfilet
- 2 courgettes
- 1 grote rode ui
- 300 gram (volkoren)pasta
- 3 el olijfolie
- 2 teentje knoflook
- 200 ml crème fraîche
- 1 citroen
- peper
- oregano

Voedingswaarden per portie:

Energie	590	kcal
Eiwit	31	g
Vet	24	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	11	g
Zout	0,18	g
Kalium	985	mg
Fosfaat	540	mg
Koolhydraten	59	g

Benodigdheden

- grillpan
- hapjespan
- pan voor de pasta

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes, de courgette in plakjes van ongeveer 1 cm dik en snipper de ui.

Kook de pasta volgens de beschrijving op de verpakking.

Pers de knoflook en fruit deze samen met de ui met een scheutje olijfolie in een hapjespan. Voeg de kip toe en bak deze goudbruin.

Gril vervolgens de plakjes courgette in de grillpan.

Meng de crème fraîche met het sap van de citroen en breng op smaak met wat peper en oregano. Voeg de pasta bij de kip en roer het crème fraîche mengsel erdoor.

Leg wat plakjes gegrilde courgette op een bord schep wat van de pasta hierop en garneer af met nog een paar plakjes courgette.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis