

Recept van de maand



Maand: Maart

Jaar: 2019

Witlof in honing-mosterd room met zalm

4 personen

Ingrediënten:

- 2 kleine rode uien
- 1 kg witlof (800 gram gesneden)
- 1 klontje boter of eetlepel bak- & braad
- 1 eetlepel honing
- 150 ml kookroom
- 1 eetlepel mosterd (met mosterdzaadjes)
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel nootmuskaat
- olijfolie
- 400 gram zalmfilet
- Versgemalen peper
- Verse peterselie

Bereidingswijze

Pel de rode uien, snijd ze doormidden en daarna in halve ringen.

Snijd de stronken witlof doormidden, verwijder de witte kern en snijd in repen.

Verhit de boter in een pan (waar een deksel op kan). Voeg de halve uiringen toe en bak ze glazig. Voeg de honing en de witlofrepen toe en schep 3 minuten om.

Voeg de kookroom, mosterd, komijn en nootmuskaat toe. Doe het deksel op de pan en draai het vuur of de warmtebron zacht.

Bestrooi de zalm met versgemalen peper. Verhit de olijfolie in een (grill)pan en bak de zalm in 2-3 minuten per kant gaar (afhankelijk van de dikte).

Verdeel de witlof over de borden en verdeel de zalm daar overheen. Bestrooi met peterselie.

Serveer met rijst (bevat geen kalium) of met gekookte aardappelen (kaliumrijk): niet mee gerekend in de voedingswaarde!

Voedingswaarden per portie:

Energie	350	kcal	Zout	0,4	g
Eiwit	24	g	Kalium	950	mg
Vet	22	g	Fosfaat	330	mg
Waarvan verzadigd	9	g	Koolhydraten	12	g

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis