

# Recept van de maand



Maand: November

Jaar: 2022

## Spaghetti met boerenkoolpesto en broccoli

### Ingrediënten voor 2 personen:

- 100 gram (diepvries) boerenkool
- 1 teentje knoflook
- 150 gram spaghetti
- 30 gram cashewnoten ongezouten
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels geraspte kaas (30+)
- 250 gram broccoli
- 125 g cherrytomaatjes
- Peper
- ½ citroen

### Benodigdheden

- Keukenmachine of staafmixer

### Bereiding

Laat de boerenkool ontdooien (indien geen verse). Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel de knoflook. Houdt een kwart van de cashewnoten apart. Maal de knoflook, boerenkool en de rest van de cashewnoten fijn met een staafmixer of keukenmachine. Voeg tot slot de olijfolie en kaas toe. Gebruik eventueel wat kookvocht van de pasta om de pesto iets te verdunnen. Breng op smaak met peper, geraspte citroenschil en wat citroensap.

Maak de broccoli schoon en snijd in roosjes. Kook de broccoli in ca 3-5 minuten gaar. Was de tomaatjes en halveer ze. Meng de pesto door de pasta en voeg tot slot de gekookte broccoli en tomaatjes toe. Roer goed door elkaar en schep op de borden. Hak de overige cashewnoten in grove stukjes en verdeel tot slot over de borden.

Dit is een variatie op een recept van het voedingscentrum.

Wist u dat diepvriesgroenten vaak net zoveel voedingsstoffen bevatten als verse groenten? Doordat de groenten meteen na het oogsten ingevroren wordt blijven de voedingsstoffen behouden.

### **Voedingswaarden per portie:**

|                          |      |      |
|--------------------------|------|------|
| Energie                  | 575  | kcal |
| Eiwit                    | 23   | g    |
| Vet                      | 24   | g    |
| <i>Waarvan verzadigd</i> | 5    | g    |
| Zout                     | 0.34 | g    |
| Kalium                   | 1200 | mg   |
| Fosfaat                  | 635  | mg   |
| Koolhydraten             | 52   | g    |

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis