

Recept van de maand



Maand: februari

Jaar: 2023

Kabeljauw met zoete aardappel en groente uit de oven

4 personen

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g zoete aardappel
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1 theelepel tijm
- 500 g verse kabeljauw (bij diepvries: ontdooid)
- 200 g gele paprika, schoongemaakt en in blokjes gesneden
- 200 g courgette, schoongemaakt en in halve plakjes gesneden
- 125 g cherrytomaatjes
- Peper
- Olijfolie
- Viskruiden zonder zout, zoals 'Hollandse mossel- en viskruiden' van Euroma of 'mix voor vis natriumarm' van Verstegen

Voedingswaarden per portie:

Energie	365	kcal
Eiwit	26	g
Vet	12	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	2	g
Zout	0.32	g
Kalium	1300	mg
Fosfaat	330	mg
Koolhydraten	36	g

Benodigdheden:

- Ruime ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Boen de zoete aardappels schoon en snijd ze als frietjes (met schil).

Snijd de ui in halve manen en de tenen knoflook in grove stukken. Snijd de citroen in kwarten. Verdeel dit over de ovenschaal en houd 1 kwart citroen apart.

Meng in een kommetje 4 eetlepels olijfolie, sap van een kwart citroen, tijm en peper. Giet het mengsel over de zoete aardappel en ui en schep dit door.

Doe de ovenschaal 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Strooi naar smaak viskruiden over de kabeljauwfilets.

Haal de ovenschaal uit de oven en voeg de paprika en courgette toe en schep dit even om. Legt de kabeljauw ertussen en zet de schaal vervolgens weer voor 15 minuten in de oven.

Voeg de laatste 5 minuten de cherrytomaten toe aan de ovenschaal.

Dit is een variatie op een recept van Eef kookt zo

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept van de maand



Voorbeelden van kant- en klare viskruiden zonder zout

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis