

Recept

van de maand



Maand: mei

Jaar: 2023

Tray-bake (ovengerecht) met tempeh, spitskool en wortel

Ingrediënten (voor 4 personen)

800 gram aardappel, bijvoorbeeld Roseval aardappelen
300 gram wortel
4 eetlepels olijfolie
2 uien
400 gram spitskool
400 gram tempeh
1 eetlepel komijnzaad
1 teentje knoflook
10 g verse selderij
100 g volle kwark

Voedingswaarden per portie:

Energie	590	kcal
Eiwit	20	g
Vet	31	g
Waarvan verzadigd	8	g
Zout	0,14	g
Kalium	1270	mg
Fosfaat	265	mg
Koolhydraten	48	g

Je hebt een oven en bakpapier nodig

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de aardappelen schoon en snijd in parten. Maak de wortel schoon en snijd in schuine plakken van ca. 1 cm. Verdeel de aardappelpartten en de wortel over een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met de helft van de olie en schep om. Rooster ca. 20 min. in het midden van de oven. Snijd ondertussen de uien in kwarten. Verwijder de kern van de spitskool en snijd de spitskool grote stuken. Snijd de tempeh in blokjes van 2 x 2 cm.

Haal de bakplaat met aardappelen en wortel uit de oven, schep om en schuif naar de zijanten van de bakplaat. Verdeel de spitskool, uien en tempeh over het midden van de bakplaat, besprenkel met de rest van de olie en strooi het komijnzaad hierover. Schep alles om. Rooster nog ca. 12 min.

Snijd ondertussen het teentje knoflook en de selderij fijn.

Meng de kwark met de knoflook en de selderij. Breng op smaak met peper. Haal de tray-bake uit de oven en verdeel over borden. Serveer de kwarksaus erbij.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Tempeh

Tempeh is een licht verteerbaar voedingsmiddel dat gemaakt wordt van gefermenteerde sojabonen. Het is een goede vleesvervanger, aangezien het voor 40% uit eiwitten bestaat en ook rijk is aan ijzer, calcium en voedingsvezels. Het bevat gezonde, onverzadigde vetzuren. Belangrijk is ook, dat er geen zout wordt toegevoegd.

Samenstelling per 100 gram:
Energie (kcal) 192
Vet 11 g
Verzadigd 2,2 g
Cholesterol 0 mg
Natrium 9 mg
Kalium 410 mg
Koolhydraten 9 g
Eiwitten 19 g



Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis