

Recept

van de maand



Maand: juni

Jaar: 2023

Pastasalade met tonijn

4 personen

Ingrediënten:

300 g volkoren pasta, bijv. penne of fusilli
3 gekookte eieren
3 trostomaten
1 zoete appel
4 stengels lente ui
2 zongedroogde tomaten
1 blikje tonijn in water à 160 g
7,5 g verse peterselie (half bakje à 15 g of handje)
2 eetlepels yogonaise
(versgemalen) peper
2 theelepels kappertjes
75 g veldsla

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat afkoelen onder koud stromend water. Breng ondertussen de eieren in een pan met water aan de kook. Kook de eieren in 7 minuten hard. Laat de eieren schrikken onder koud stromend water, pel en halveer ze.

Was de trostomaten en appel en snijd deze in blokjes. Maak de lente ui schoon; verwijder eerst eventuele lelijke, bruin of geel verkleurde buitenste bladeren. Snijd dan het kontje en het topje van de bovenste bladeren eraf. Was de lente ui en snijd de lente ui vervolgens in dunne ringen. Snijd vervolgens de zongedroogde tomaten zeer fijn. Laat de tonijn uitlekken. Snijd de peterselie fijn.

Meng de pasta in een grote schaal eerst met de yogonaise en voeg naar smaak peper toe. Voeg vervolgens de blokjes trostomaten, appel, lente ui, zongedroogde tomaat, tonijn, kappertjes en veldsla toe en meng dit goed door elkaar. Verdeel het ei erover en garneer met de peterselie.

Voedingswaarden per portie:

Energie	456	kcal
Eiwit	28	g
Vet	9	g
Waarvan verzadigd	1.5	g
Zout	0.98	g
Kalium	1200	mg
Fosfaat	540	mg
Koolhydraten	62	g

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis