

Recept

van de maand



Maand: januari

Jaar: 2024

Peulvruchtenstoof

voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 dunne winterpeen of 1 zakje wortel julienne (ca 100 gram)
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels olijfolie of vloeibaar bak- en braadvet
- 1 eetlepel paprikapoeder, paar snufjes chilipoeder
- 5 gepelde tomaten (1 blikje)
- 1 scheutje ketjap manis (bijvoorbeeld van Yakso)
- 2 blikjes gemengde peulvruchten (van Bio+, uitlekgewicht 240 gram)
- komijnpoeder (djintan), gedroogde tijm, bosje verse koriander
- 4 eetlepels halfvolle of demi-crème fraîche

Voedingswaarden per portie:

Energie	295	kcal
Eiwit	11	g
Vet	12	g
Waarvan verzadigd	3	g
Zout	0,77	g
Kalium	740	mg
Fosfaat	200	mg
Koolhydraten	29	g

Bereiding

Pel de ui en knoflook en snipper deze. Schrap de winterpeen en snijd deze in dunne plakjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes.

Verhit de olie of het bak- en braadvet in een braadpan of hoge pan. Voeg de stukjes ui toe en bak in 3 minuten glazig. Voeg de knoflook, paprikapoeder en paar snufjes chilipoeder toe en bak even mee.

Voeg de plakjes peen en stukjes paprika toe en bak een paar minuten mee, schep regelmatig om.

Snijd ondertussen de gepelde tomaten in grove stukken. Voeg de tomaten met aanhangend sap, een scheutje ketjap en de uitgelekte peulvruchten toe aan de groente. Roer goed door.

Breng op smaak met paar snufjes komijn en een eetlepel gedroogde tijm. Laat het gerecht minimaal 15 minuten zachtjes pruttelen of totdat u de wortel zacht genoeg vindt. Voeg zo nodig een scheutje water toe.

Hak de koriander grof. Schep de peulvruchtenstoof op het bord, bestrooi met verse koriander en serveer met een eetlepel crème fraîche.

Eet met couscous, rijst of een groene bladsalade. Kan ook goed met een stukje brood. Met aardappelen is dit een kaliumrijk gerecht.

Liever met vlees? Bak dan 300 gram gehakt met de ui en knoflook mee. 1 portie bevat: 451 kcal, 26 gram eiwit, 23 gram vet waarvan 8 gram verzadigd vet en 30 gram koolhydraten 0,9 gram zout, 975 mg kalium, 325 mg fosfaat

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis