

Recept

van de maand



Maand: april

Jaar: 2024

Pasta met kip en courgette

Ingrediënten voor 2 personen:

- 200 gram (volkoren) pasta
- 200 gram kippendij
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 150 gram cherry of mini roma tomaten
- 2 el olijfolie
- 100 ml kookroom
- Italiaanse kruiden* en evt een mespuntje paprika poeder
- 20 gram Parmezaanse kaas

Voedingswaarden per portie:

Energie	800	kcal
Eiwit	36	g
Vet	33.5	g
Waarvan verzadigd	14.5	g
Zout	0.52	g
Kalium	1105	mg
Fosfaat	538	mg
Koolhydraten	84	g

Bereiding:

Kook de pasta in ruim kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kippendij in blokjes, snipper de ui, pers de knoflook, snijd de courgette in halve ringen en halveer de tomaten.

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de ui kort. Doe vervolgens de kippendij erbij en bak goudbruin. Voeg de courgette en tomaten toe en bak dit 4-5 minuten. Doe de kookroom erbij en verhit nog 2 minuten. Voeg wat Italiaanse kruiden en paprika poeder naar smaak toe. Breng eventueel extra op smaak met wat peper. Voeg de pasta toe aan de sauspan en roer goed door. Bij het serveren kunt u (eventueel) de Parmezaanse kaas erover strooien.

* U kunt een Italiaanse kruidenmix zonder zout gebruiken of naar smaak zelf wat gedroogde oregano, basilicum, salie en tijm toevoegen.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis