

# Recept

## van de maand



Maand: maart

Jaar: 2024

## Citroenkip met groene asperges en peterselierijs

4 personen

### Ingrediënten:

200 g (zilvervlies)rijst  
2 kipfilets  
Peper  
2 el bloem  
700 g groene asperges  
2 citroenen  
2 el roomboter  
15 g verse peterselie

### Voedingswaarden per portie:

Energie	430	kcal
Eiwit	21	g
Vet	13	g
Waarvan verzadigd	5	g
Zout	0.10	g
Kalium	726	mg
Fosfaat	310	mg
Koolhydraten	57	g

### Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Snijd de kipfilets horizontaal door midden, zodat ze platter zijn. Bestrooi met peper en bloem.  
Verhit de olijfolie in de pan en bak de kipfilets aan beide kanten gaar.  
Spoel de asperges af onder koud stromend water. Snijd de onderkanten van de asperges af. Vul een ruime pan met water en breng aan de kook. Voeg de asperges toe aan de pan met kokend water.  
Kook de asperges in 3 minuten beetgaar en giet af. Doe de asperges vervolgens bij de kip en bak kort mee. Neem de kip en de asperges uit de pan.  
Snijd de citroenen in dunne plakken. Doe de plakken citroen in de pan en bak ze aan beide kanten aan tot ze gekaramelliseerd zijn. Haal ze uit de pan.  
Doe de asperges terug in de pan en leg de kip erop. Leg de citroenen op de kip.  
Giet de rijst af. Voeg de roomboter toe en smelt al roerend in de rijst. Spatel de peterselie erdoorheen.  
Serveer de citroenkip met groene asperges en peterselierijs

*Dit is een variatie op een recept uit het tijdschrift 'Koken & genieten' van augustus 2023*

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

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis